Дипломант Всероссийского конкурса СМИ
*"Здоровая жизнь в здоровом обществе" - 2006 г.*

# НА здоровье!

*Читайте "На здоровье!" и будьте здоровы!*

**Ежемесячная газета для врачей и пациентов № 10 (111)**
**Издается с января 1998 г. Выходит в первую неделю месяца.**

**ОКТЯБРЬ, 2007 г.**

***Объявлена подписка на 2-е полугодие 2007 года. Наша газета - самая доступная, стоимость подписки - 47 руб. 40 коп. Подписной индекс 54215. Подписаться можно в любом почтовом отделении.***

*Елена Редченкова, главный врач областного наркологического диспансера.*

***В октябре коллектив областного наркологического диспансера отмечает 30-летие своего учреждения*** ( материал читайте на 4-й стр.)

**БОЛЬ В СПИНЕ?- СКАЖИ «НЕТ!»**

***Телефон «горячей линии» по лечению болевого синдрома в спине -***
***8-800-200-55-95***
(***бесплатный*** *для всех абонентов России).*

## С Днем учителя!

***От души поздравляю с началом нового учебного года, Днем учителя педагогов Томского филиала Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова и всех вузов нашего города!***

*Каждую осень тысячи студентов благоговейно переступают пороги своих альма-матер и с трепетом встречаются со своими Учителями. Многие из них станут кумирами на долгие годы, а то и на всю жизнь.*

*В этот день мы преклоняем головы перед теми, кто выполняет сложную, но очень почетную миссию - нести своим ученикам знания, опыт, мудрость; воспитывать и наставлять.*

*Такие педагоги работают и в нашем филиале, они учат наших студентов высокогуманным специальностям.*

*Желаю нашим педагогам здоровья и больших творческих успехов!*

**Татьяна Сорочинская,**
**директор филиала МГГ У им. М.А. Шолохова,**
**кандидат педагогических наук.**

Наш филиал проводит дополнительный набор
**на следующие специальности:**

- **олигофренопедагогика,**
- **сурдопедагогика,**
- **социальная педагогика,**
- **специальная психология,**
- **педагогика-психология,**
- **государственное и муниципальное управление,**
- **логопедия.**

## *Дорогие коллеги!*

*От души поздравляем вас с праздником -* ***Днем учителя!***

**Наш труд очень почетен и значим для воспитания молодого поколения, формирования настоящих специалистов своего дела.**
**Желаю всем достижения больших успехов в педагогической работе, достойных учеников и личного счастья!**

**Захарий Алугашвили,**
**директор Томского медико-фармацевтического колледжа.**

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
**МЕДТЕХНИКА**

**Любое оборудование для функциональной диагностики:**
- электрокардиографы
- ультразвуковая аппаратура
- электроэнцефалографы
- спироанализаторы
- электромиографы
- системы суточного мониторирования

На правах рекламы.

пер. Безымянный, 3 (ост. Главпочтамт), тел/факс: 51-05-48, 51-20-41
ул.Источная,6, (ост. Главпочтамт) тел/факс: 51-37-19, 51-21-84

**НОВЕЙШИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- ***КОМПЛЕКСНОЕ ОСНАЩЕНИЕ медицинских учреждений, промышленных и научно-исследовательских лабораторий оборудованием и расходными материалами.***
- ***СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ медицинского, лабораторного и технологического оборудования.***
- ***ИНЖИНИРИНГОВЫЕ УСЛУГИ .***

ДЕЛЬРУС®
www.delrus.ru

**Пр. Ленина, 94, оф. 408.**
**Тел.: 51-41-99, 51-18-65.**

На правах рекламы.

# МИОМА МАТКИ: ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

***Несмотря на то, что миома матки является самой распространенной доброкачественной опухолью у женщин, лечение этого заболевания по-прежнему остается сложной и комплексной проблемой. Обилие недостоверной информации о лечении миомы матки заставляет многих женщин годами лечиться неэффективными способами и лекарствами, лишая себя возможности своевременно прибегнуть к современным органосохраняющим методикам.***

С миомой матки сталкивается около 25% женщин в России. В арсенал методов лечения миомы матки, широко применяемых в России, входят: консервативная терапия, эндоскопические методы удаления миом и гистерэктомия, или удаление матки. Первые два метода применяются при небольших размерах миомы, особенно в тех случаях, когда женщина планирует в дальнейшем беременность. Но что делать тем женщинам, у которых размеры или расположение миомы не позволяют удалить ее, сохранив матку? В настоящее время большинство из них подвергается операции гистерэктомии (удаление матки), из-за того, что они никогда не слышали об альтернативных методах лечения этого заболевания. Чаще всего ваш гинеколог по причине незнания не скажет вам об одной из таких альтернатив – эмболизации маточных артерий. Удаление матки – относительно дешевая операция, известная не один десяток лет. Она позволяет быстро и радикально избавиться от проблемы в первую очередь вашему гинекологу, но не вам. Травматичность и статистика осложнений после удаления матки не покажутся вам радужными. Большинство женщин хотели бы избавиться от миомы и сохранить детородную функцию. ***ЭМБОЛИЗАЦИЯ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ (ЭМА)*** дает вам такой шанс.

Методика ЭМА применяется в медицине более 20 лет в качестве метода остановки послеродовых кровотечений. В 1990 году Я. Равина (Jacques Ravina) во Франции, применяя эмболизацию маточных артерий в качестве подготовительного этапа перед гистерэктомией, отметил, что у некоторых пациенток после эмболизации проходили беспокоившие их симптомы и исчезала необходимость в самой операции. Позже он предложил использовать ЭМА в качестве самостоятельного метода лечения. Таким образом, данный способ лечения представляет женщинам альтернативу лечения миомы.

Термин эмболизация означает закупоривание кровеносных сосудов, питающих орган, что приводит к прекращению его кровоснабжения. Суть методики заключается в следующем: матку в основном кровоснабжают четыре артерии: правая и левая маточные артерии и правая и левая яичниковые артерии. Доля маточных артерий в питании матки кровью основная. Теперь представьте, что вы резко сократите до минимума поливать свой любимый фикус - очевидно, что очень скоро он просто засохнет. Так и орган, лишившийся существенной доли кровоснабжения, постепенно начинает уменьшаться в размере, только здесь есть один нюанс. Миома матки тоже питается из маточных артерий, но так как она образовалась позже, чем выросла матка, то и система кровеносных сосудов в ней не совершенна и порочна («сделанная наспех и не продуманная на случай каких-либо нарушений»). Таким образом, прекращение кровоснабжения матки через маточные артерии становится «летальным» для миомы, но не для здоровой ткани матки, так как наличие в ней нормальной кровеносной сети позволяет ей «существовать» за счет поступления крови по яичниковым артериям. Другими словами, прекращение кровотока в маточных артериях приводит к «усыханию» миом, но практически никак не отражается на функционировании здоровой ткани матки.

Процедура выполняется под местной анестезией с назначением седативных препаратов, то есть вы находитесь в сознании, испытываете сонливость, но не чувствуете никакой боли. Доступ к маточным артериям осуществляется через кожный прокол бедренных артерий (2-5 мм). После окончания процедуры вы возвращаетесь в свою палату, где остаетесь до утра. На протяжении этого времени вы должны будете лежать в постели. Это связано с тем, что после пункции бедренной артерии вам нельзя сгибать ногу в течение 18 часов. В последующие 5-7 дней у вас может наблюдаться состояние, напоминающее легкую простуду, то есть повышение температуры, слабость, сонливость. Чаще всего это время женщины проводят дома и по его окончании могут выходить на работу. Уже через один менструальный цикл вы сумеете ощутить эффект от пройденной процедуры. Таким образом, вы окончательно решаете проблему миомы матки фактически за один день, без операции и без потери органа.

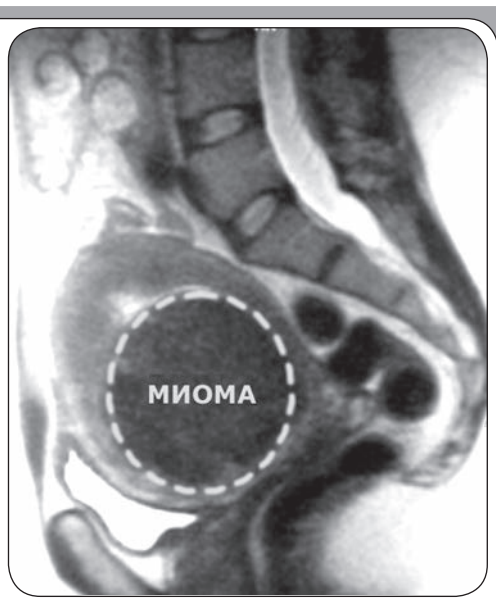
***ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ЭМА:***

- *органосохраняющее вмешательство;*
- *воздействие на все узлы при множественном поражении;*
- *малая травматичность;*
- *отсутствие кровопотери;*
- *эффективно в отношении симптомов миомы в 85-96% случаев;*
- *отсутствие роста и рецидивов в отдаленном периоде;*
- *хороший косметический эффект;*
- *короткие сроки реабилитации;*
- *отсутствие общего наркоза;*
- *не требует последующего приема препаратов,*
- *эффективен при наличии сопутствующей патологии, противопоказаниях к гормональному и хирургическому видам лечения и при неэффективной гормональной терапии.*

После ЭМА возникает инфаркт миомы и ее последующая дегенерация в течение недель или месяцев. В среднем миома уменьшается в объеме приблизительно на 43% за три месяца и на 65% в течение года. Маточные кровотечения прекращаются практически сразу после процедуры.

Исследования, опубликованные до настоящего времени, показывают, что симптомы, связанные с миомой, исчезают или значительно уменьшаются в 80-90% случаев. Пациентки в этих исследованиях переносили процедуру удовлетворительно. По опубликованным данным, многие пациентки смогли успешно выносить беременность.

По сути, ЭМА можно производить при любых размерах миоматозных узлов, однако в процессе ее использования постепенно выделились основные показания и противопоказания к проведению этой процедуры. Эмболизация маточных артерий показана при любых размерах миоматозных узлов, за исключением так называемых миом на ножке. Обильные длительные болезненные менструации со сгустками ко второму - третьему месяцу после ЭМА у 90% женщин превращаются в короткие умеренные или даже скудные, безболезненные месячные. Самое главное, после этой процедуры миома матки не рецидивирует, то есть повторно не вырастает. ЭМА является самодостаточным методом. После проведения этой процедуры нет необходимости принимать какие-либо лекарства - вы решаете проблему миомы матки раз и навсегда.



*Результаты магнитно-резонансной томографии органов малого таза у пациентки до выполнения ЭМА и через 12 месяцев после процедуры.*

ЭМА может оказаться полезным методом и в тех случаях, когда опухоль расположена удачно для удаления, но ее большой размер не позволяет провести малотравматичное эндоскопическое удаление миомы. После проведения ЭМА размер опухоли в большинстве случаев уменьшается настолько, что позволяет радикально удалить ее эндоскопически.

Технология проведения ЭМА не нова. К настоящему времени она стала рутинной в Европе и США: за 10 лет проведено более 300 тыс. подобных вмешательств с очень хорошими результатами. Эффективность эмболизации для остановки кровотечений составляет 87-92%, уменьшение размеров очагов происходит в 40-75% случаев, самопроизвольное рождение подслизистых узлов – в 5-7% случаях. В России аналогичные вмешательства выполняются более чем в 15 центрах. Теперь эта процедура выполняется в отделении сосудистой хирургии клиник СибГМУ. Коллектив отделения обладает многолетним опытом работы в области эндоваскулярной хирургии. Все врачи являются сертифицированными специалистами высшей категории, имеют ученые степени. На базе отделения регулярно проходят специализацию медики из России и ближнего зарубежья. Сегодня у клиники уже имеется положительный опыт, свидетельствующий о хорошей результативности ЭМА у пациенток, которые были кандидатами на удаление матки и еще недавно не имели никакой альтернативы.

***АДРЕС КЛИНИКИ:***
***пр. Ленина, 38,***
***клиники СибГМУ,***
***отделение***
***сосудистой хирургии.***
***• Телефон отделения***
***сосудистой хирургии -***
**52-87-26.**
***• Телефон отделения***
***гинекологии*** **- 53-31-53.**

На правах рекламы.

## В ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

***С 8 по 10 октября 2007 года Томская клиническая психиатрическая больница проводит дни открытых дверей в преддверии всемирного праздника - Дня психического здоровья.*** **Консультации будут проводиться бесплатно, на анонимной основе.**

Дни открытых дверей состоятся в детском медико-педагогическом центре по адресу Северный городок, 52 (тел.: 651-924, 651-805), во взрослом диспансерном отделении по адресу ул. Яковлева, 65 (тел.:262-821, 262-970), в отделениях больницы в поселке Сосновый Бор. Время проведения: с 9.00 до 15.00, 10 октября в 11.00.

## ЮБИЛЕЙ ПАТРИАРХА

В сентябре юбилей отметил патриарх томской медицины Борис Ильич Альперович, профессор кафедры хирургических болезней СибГМУ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, заслуженный деятель науки РФ. Он один из лидеров в мировой хирургии по числу выполненных резекций печени, автор множества патентов на изобретения, в том числе криоультразвукового скальпеля.

Борис Ильич имеет много наград, в том числе ордена Дружбы народов, "Знак Почета".

К юбилею администрация Томской области наградила Бориса Ильича знаком отличия "За заслуги перед Томской областью".

Мы от души поздравляем Бориса Ильича!

## ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

***Отраслевой совет ветеранов медицинских работников провел выставку "Урожай 2007".***

В течение многих лет по инициативе ветеранов каждую осень совет ветеранов отмечает "Праздник урожая". В этом году выставка проходила на базе областного базового медколледжа. В празднике принимали участие 17 первичных ветеранских организаций здравоохранения. На конкурс были представлены оригинальные букеты цветов, овощные этюды, поделки из прикладных материалов. По итогам представленных работ первое место занял коллектив ветеранов "Фармация", который очень красиво оформил стенд. Многие годы этим коллективом руководит председатель Нина Яковлевна Цымбал. Второе место было поделено между коллективами ОКБ (председатель Валентина Григорьевна Нежувако) и ТОПБ (председатель Александра Николаевна Штыкова). Третье место было присуждено коллективу поликлиники №6 (председатель Алла Васильевна Миронова).

Все участники выставки получили сувениры на память в виде садоводческого инвентаря. Средства для награждения победителей были выделены департаментом здравоохранения и областным советом ветеранов.

## КОНКУРС

***ГОУ ВПО СибГМУ Росздрава объявляет конкурс на замещение вакантных должностей профессорско-преподавательского состава:***

- **заведующего кафедрой** иммунологии и аллергологии;
- **доцентов кафедр:** фармацевтической технологии; госпитальной терапии с курсом физической реабилитации и спортивной медицины;
- **старших преподавателей кафедр:** медицинской и биологической кибернетики; латинского языка и медицинской терминологии; общей и дифференциальной психологии;
- **ассистентов кафедр:** биофизики и функциональной диагностики; общей и дифференциальной психологии; химии; клинической психологии и психотерапии (2); госпитальной терапии с курсом физической реабилитации и спортивной медицины; госпитальной хирургии; эндокринологии и диабетологии (3); лучевой диагностики и лучевой терапии; неврологии и нейрохирургии; педиатрии; фтизиатрии и пульмонологии; патофизиологии; факультетской терапии с курсом клинической фармакологии; фармацевтической химии; офтальмологии.

**Центр довузовской подготовки:**

- **старших преподавателей:** биологии; русского языка и литературы.

***Срок подачи заявлений –***
***1 месяц со дня опубликования***
***в газете (по 9 ноября 2007 г.).***

ИНСТИТУТ ЭНДОКРИНОЛОГИИ
переехал, его новый адрес:
**г. Томск, ул. Гагарина, д.5,**
**тел. 53-43-53.**

# ПРИНИМАЯ ЗАРУБЕЖНЫХ ГОСТЕЙ

***На кафедре оперативной хирургии и топографической анатомии СибГМУ и в НИИ микрохирургии ТНЦ СО РАМН (под руководством доктора меднаук, профессора, заслуженного врача РФ В.Ф. Байтингера) недавно состоялись значимые события.***

*Немецкие гости в анатомическом музее.*

Во-первых, состоялся визит высоких гостей из Германии. В рамках Ганноверских соглашений по обмену Томск посетила делегация, члены которой – представитель высшей медицинской школы Ганновера, директор клиники, профессор Удо Йонас, менеджер по связям с Россией и странами СНГ Ирина Вайсхаар, гендиректор Академии менеджмента земли Нижняя Саксония Ральф Отмер - побывали у наших медиков.

Гостям были показаны две презентации: «Микрососудистая хирургия сегодня и завтра», проект организации российско-германского Центра тканевой инженерии в Томске.

При обсуждении организация подобного центра признана целесообразной, детали будут обсуждаться в апреле, во время ответного визита томичей в Ганновер. Достигнуто соглашение о студенческом обмене в рамках изучения клинической анатомии.

Вторым событием стало проведение научно-практической конференции с международным участием (из России и стран СНГ прибыло 90 человек из 21 города). Тема была выбрана очень актуальная - «Новые оперативные технологии (анатомические, экспериментальные, клинические аспекты)».

*Профессора: И.И. Каган, Г.Ц. Дамбаев, В.Ф. Байтингер, Л.М. Огородова на открытии горельефа.*

В течение двух дней хирурги делились опытом по самым передовым оперативным технологиям.

В эти же дни состоялось торжественное открытие на стене главного корпуса СибГМУ горельефа Э.Г. Салищева – основателя двух кафедр медуниверситета – оперативной и госпитальной хирургии. Этот хирург с мировым именем, которого называли «отцом сибирской хирургии», известен прежде всего тем, что впервые в мире провел операцию вычленения нижней конечности с половиной таза при саркоме бедра. Он проработал в Томском императорском университете 10 лет, внес большой вклад в развитие вуза, медицинской науки и практики, о чем рассказывали благодарные потомки на митинге в честь открытия горельефа – проректор по науке СибГМУ, член-корр. РАМН Л.М. Огородова, завкафедрами - член-корр. РАМН Г.Ц. Дамбаев, доктор меднаук В.Ф. Байтингер, а также гости из Москвы и Оренбурга.

В рамках конференции прошел и круглый стол с заведующими кафедрами оперативной хирургии со всех уголков России. Он был посвящен обсуждению места этих кафедр в преподавании современных хирургических технологий. Председатель ассоциации клинических анатомов профессор И.И. Каган (г. Оренбург) дал развернутый анализ работы этих кафедр в 30 вузах. Обращено внимание Минздравсоцразвития на то, что эти кафедры окончательно должны быть внесены в перечень хирургических кафедр; должна повыситься роль кафедр в последипломном образовании, так как именно здесь разрабатываются новые оперативные технологии.

Значимость события подчеркивала торжественная обстановка. Обсуждение состоялось в зале Научной библиотеки ТГУ, где в свое время проходил российско-немецкий саммит. (Спонсор проведения конференции – «Томскпромстройбанк» (управляющий А.И. Озеров).

***Валентина АНДРЕЕВА.***

# 85 ЛЕТ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ

***15 сентября 1922 г. был принят Декрет Совета Народных Комиссаров РСФСР «О санитарных органах Республики», который заложил основу для создания в России государственной системы обеспечения охраны здоровья населения страны.***

В течение этого времени госсанэпидслужба сформировалась как единая система органов, предприятий и учреждений, действующая в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и профилактики заболеваний человека, предупреждения вредного влияния среды обитания на его здоровье.

**Создание санитарно-эпидемиологической службы проводилось в трудных условиях** разрухи, Гражданской войны.

**В 1924 году, спустя два года со дня основания санитарно-эпидемиологической службы** была образована Томская городская дезинфекционная станция.

**В 1944 году** в Томской области при областном управлении здравоохранения была создана **Государственная санитарная инспекция.**

**С 1949 по 1954 годы произошло объединение различных элементов санитарно-эпидемиологической службы** в единое комплексное учреждение- санитарно-эпидемиологическую станцию. В последующие годы в областной санэпидстанции была создана крупная лабораторная база, созданы санитарно-эпидемиологические станции во всех городах и районах Томской области.

**В 1991 году, впервые за все годы существования госсанэпидслужбы, был принят Закон Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»**, который обеспечил законодательную основу регулирования общественных отношений в области санитарно-эпидемиологического благополучия.

В 2004 году в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 314 «О системе и структуре федеральных органов исполнительной власти», и Постановлением Правительства Российской Федерации от 6 апреля 2004 г. № 254 была создана Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, на которую были возложены функции по контролю и надзору в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия и защиты прав потребителей.

В настоящее время государственная санитарно-эпидемиологическая служба на территории Томской области представлена следующими учреждениями:

**Управлением Роспотребнадзора по Томской области**, на которое возложены функции государственного контроля и надзора за исполнением санитарного законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и в сфере защиты прав потребителей.

**ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области»**. Это учреждение осуществляет профессиональное обеспечение деятельности Управления Роспотребнадзора, одним из важных направлений которого является проведение исследований, испытаний, измерений, экспертиз, необходимых для полного осуществления государственного надзора и контроля.

**ФГУЗ «Томский областной центр дезинфекции»,** которое в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения осуществляет мероприятия по дезинфекции, дезинсекции и дератизации.

**Управление Роспотребнадзора по Томской области имеет 6 территориальных отделов: в г. Стрежевом, в Каргасокском, Колпашевском, Асиновском, Шегарском и Кривошеинском районах** с представительствами во всех районах области. В управлении работает 141 специалист, из которых 89 имеют высшее профессиональное образование.

Среди работающих в управлении 6 специалистов – кандидаты меднаук, 4 имеют почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации», награждены нагрудным знаком «Отличник здравоохранения» - 20 специалистов, многие имеют почетные грамоты и благодарности.

Специалистами службы осуществляется надзор за всеми действующими на территории области объектами. В 2007 г. было выявлено свыше тысячи фактов нарушения санитарного законодательства, по которым были приняты административные меры.

В настоящее время в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения специалистами управления и федеральных государственных учреждений проводится большая работа по контролю за реализацией приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения, проведению организационных, санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий по предупреждению возникновения и распространения на территории области птичьего гриппа, природно-очаговых и особо опасных инфекционных заболеваний, соблюдением санитарного законодательства на оптовых и розничных рынках, объектах водоснабжения и др.

Важным разделом деятельности госсанэпидслужбы является организация и ведение социально-гигиенического мониторинга для изучения влияния факторов среды обитания на здоровье населения и выработка на основе его данных предложений по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения Томской области, а также совершенствование гос контроля в области защиты прав потребителей.

Восемьдесят пять лет - большой срок. А историю, как известно, делают личности. Сколько людей, стоящих на страже самого главного для человека – здоровья, оставили о себе память своими делами! И сегодня в службе трудятся специалисты, отдавшие 30 и более лет обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения – это **Е.Н. Топовская, В.В. Каширина, О.П. Маракулин, Л.А.Кротоненко, С.Ю. Савельев, Л.Ф. Денисенко, Л.И. Немировская.** Рядом с ними - молодые кадры, которые достойно продолжают дело, начатое их предшественниками.

**В. Пилипенко,**
**и.о.руководителя**
**Управления Роспотребнадзора**
**по Томской области.**

# ЭТА СЛУЖБА ОЧЕНЬ МНОГИМ ТАК НУЖНА!

***По мере злоупотреблений психоактивными веществами (к которым относится и алкоголь) у человека разрушаются личность и соматическое здоровье, и это приводит к ранней смерти. В обществе еще продолжают осуждать таких больных. А томские наркологи борются за каждого, кто обращается к ним за помощью. Ведь тот, кто приходит в областной наркологический диспансер, проявляет волю к избавлению от тяжелого недуга и еще способен наладить свою жизнь.***

### *Главный врач и команда единомышленников*

В 1980-м из областной психиатрической больницы в диспансер пришла Елена Редченкова. Первое время - врач, вскоре - завотделением, а затем - заместитель главного врача по лечебной работе. После того как Ю.И. Прядухин перешел на научную работу, с 1983-го, она стала главным врачом диспансера. За все эти годы Елене Михайловне удалось создать коллектив томских наркологов-профессионалов и единомышленников.

Во времена антиалкогольной кампании руководитель наркологической службы пыталась выступать против ее разрушительных мер. За что подверглась обвинениям «сверху». В 90-х госпитализация в диспансер стала проводиться только добровольно. Для медицины и для всей страны наступили трудные времена. На Россию обрушилась настоящая эпидемия наркомании, которая пошла на убыль лишь с 1998-го. Затем пришла другая беда - неумеренное потребление алкоголя. В частном секторе производства спиртных напитков появилось много некачественной продукции, усугубившей процесс спаивания населения.

В диспансере провели кропотливую работу по сбору нормативно-правовой базы. Одними из первых в России среди наркологов внедрили платные услуги. И брались за любую работу. Дежурили в круглосуточном кабинете экспертизы опьянения, вели анонимный прием наркоманов, проводили консультации с родителями молодых людей, попавших в трясину наркотической зависимости. Основная часть заработанных коллективом денег, по предложению главного врача, пошла на повышение квалификации. Томские наркологи выезжали на семинары, приглашали к себе лучших российских специалистов, развивали многолетнее сотрудничество с кафедрой психиатрии СибГМУ и НИИПЗ СО РАМН.

На сегодня уровень подготовки томских наркологов признается одним из самых лучших в России. Кроме базовых знаний в области психиатрии, наркологии, они владеют навыками в других отраслях медицины - психологии, психотерапии, неврологии, в лечении соматических заболеваний. Выводят больных из острых состояний, проводят реанимационные мероприятия, дезинтоксикацию. Приглашают для консультаций и лекций коллег - узких специалистов в смежных областях.

В коллективе работают 34 врача, а всего около 130 человек. В день они принимают по 130-150 пациентов. И не только лечат, но и ведут просветительскую работу. А сама Елена Михайловна, заслуженный врач РФ, при поддержке коллег стала одной из ключевых фигур в развернувшемся противодействии томской общественности наркологическим проблемам. Она готовит аналитические доклады, принимает участие в разработке областных программ. Кроме того, читает лекции студентам социально-ориентированных факультетов различных вузов, публикуется в центральных журналах, научных сборниках. Одним словом, профессия повлияла на весь уклад ее жизни.

### *Финансовая поддержка*

Ее стали оказывать диспансеру по линии целевых программ из городского и областного бюджетов с 1998 года. А в 2002-м поступили и федеральные средства по линии Минздравсоцразвития. За все эти годы структура диспансера разрослась. Был построен наркологический корпус на Лебедева, 4. Открыты отделение неотложной наркологической помощи, женское реабилитационное отделение, а также кабинет медицинского освидетельствования состояния опьянения, химико-токсикологическая лаборатория, кабинеты функциональной диагностики и психодиагностики, ЛФК, ФТО, водолечебница, психокоррекционное реабилитационное отделение, швейная и художественная мастерские для больных реабилитационного отделения. Была создана подростковая служба. Круглосуточные стационары развернуты на 130 коек. Диспансер обеспечили современным оборудованием, позволяющим определять содержание наркотиков в биосредах пациентов. Появилась компьютерная техника, создана локальная сеть.

На сегодня в районах области продолжают действовать наркологические кабинеты в ЦРБ. Кроме амбулаторной службы, в Северске и Стрежевом работают круглосуточные стационары. В Колпашеве - дневной стационар. Кабинеты медосвидетельствования на состояние опьянения есть во всех районах области. В НИИПС ТНЦ СО РАМН и психиатрической больнице также есть круглосуточные наркологические стационары. А диспансер остается центром межведомственного взаимодействия и обмена опытом.

### *Новые задачи*

Недавно губернатор Виктор Кресс подписал распоряжение «О первоочередных мерах по противодействию пьянству и алкоголизму на территории Томской области». Как сообщила пресс-служба администрации Томской области, при формировании бюджета на 2008-2010 годы будет рассмотрена возможность воссоздания медицинских вытрезвителей в городах Асино, Колпашево и Стрежевой и медицинской наркологической службы в Колпашеве, выделения в районах области дополнительных ставок психиатров-наркологов. Планируется ограничить продажу алкогольной продукции. Особое внимание уделено и вопросам профилактики пьянства.

## СТАТИСТИКА

*• За 2004-2006 год в Томской области возросло число больных с наркологическими расстройствами за счет увеличения числа впервые выявленных случаев пагубного употребления психоактивных веществ (ПАВ) без синдрома зависимости. Количество вызовов бригад скорой помощи по поводу отравлений ПАВ выросло в 2,2 раза. Количество летальных исходов у лиц с установленным употреблением наркотиков и других ПАВ в анамнезе - в 1,6 раза.*

*• На начало 2007 года в Томской области под наблюдением наркологов находилось 28 тысяч человек (или 2,7 % населения области), из них - 5,5 тысячи женщин. 62 % больных - это лица, страдающие хроническим алкоголизмом, 18,1% составляют больные с диагнозом «наркомания», 14 % - лица, злоупотребляющие алкоголем, 0, 4% - с диагнозом «токсикомания», 13,9% - пристрастившиеся к бытовому пьянству, 5,2% - употребляющие наркотические вещества без синдрома зависимости (до поры, до времени), 0,5% - потребляющие одурманивающие ПАВ.*

*• Остро стоит проблема бытового пьянства среди подростков. За последние три года показатель заболеваемости подростков бытовым пьянством по области увеличился в 2,2 раза, средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 13 лет.*

*• За последние два года первичную заболеваемость наркоманией в регионе удалось снизить на 39 % (во многом благодаря реализации областных антинаркотических программ), алкоголизмом - на 5 %.*

***Поздравляем коллектив Томского областного наркологического диспансера с 30-летним юбилеем учреждения!***

***Желаем томским наркологам больших достижений в их очень важной работе !***

***А также оптимизма, энергии и непременной веры в успех своего дела!***

***Редакция газеты «На здоровье!»***

## ИЗ ИСТОРИИ ТОМСКОЙ НАРКОЛОГИИ

***• В 1925 году в Томске при амбулатории на Набережной р. Ушайки был открыт нервно-психиатрический кабинет с первым в Сибири «пунктом для алкоголиков». Их лечение в 1926 году проводилось по схеме профессора В.П. Осипова: в течение испытательного срока от 3 до 7 дней назначали микстуру Бехтерева, затем давали стрихнин и проводили гипнотерапию. В то время медработники читали лекции и проводили беседы в семьях. Злостных пьяниц привлекали через профсоюз к лечению. Приобрели популярность общества борьбы с алкоголизмом.***

***• В период с 1966 по 1967 г.г. на лечении в Томской психиатрической больнице находилось 1354 больных алкоголизмом. С 1970-го их стали госпитализировать в одно из отделений психиатрической больницы. До 1974 года амбулаторная помощь осуществлялась одним врачом психоневрологического диспансера - И. А. Песней.***

***• В 1975 году создан наркологический центр при областной психиатрической больнице, в состав которого входили наркологическое отделение больницы, стационар на ТМЗ и диспансерное наркологическое отделение. Руководил центром Ю.И. Прядухин. Он возглавил и открытый 1 февраля 1977 года областной наркологический диспансер со стационаром на 75 коек. Были организованы районные наркологические кабинеты. С открытия отделения на 35 коек на базе Томского манометрового завода (ТМЗ) началась промышленная наркология. Появилось 15 фельдшерских наркологических пунктов на заводах, отделения на ТЭМЗе, на карандашной фабрике. При каждой ЦРБ выделялись 2 койки для лечения алкогольных психозов. В диспансере открыли кабинеты: для освидетельствования на принудительное лечение, консультативный при медвытрезвителе, студенческий анонимный. Проводились наркологические экспедиции в селах и были заложены основы межведомственного взаимодействия.***

***• Лечебно-трудовые профилактории для принудительного лечения больных алкоголизмом открыли в 1972 году на базе бывших колоний - ЛТП-1 (Томск) и ЛТП-2 (Асино). Для процедуры оформления на принудительное лечение в ЛТП часто хватало просто заявления с места работы, из милиции, семьи.***

***• В 1983-м приходилось по 6 наркологических коек на 10 тысяч населения, всего - 460 коек, 100 из них были в сельских районах, 72% коек находились в стационарах, на промышленных предприятиях. На базе ТМЗ организовали наркологическое клиническое отделение Сибирского филиала ВНЦПЗ АМН СССР на 100 коек. Было создано межведомственное объединение наркологов. Наиболее эффективными для лечения алкоголизма оказывались методы, внедренные на основе научных разработок сотрудников НИИ психического здоровья и кафедры психиатрии ТМИ.***

# УРОКИ МИЛОСЕРДИЯ

***В следующем году в Томском базовом медицинском колледже будет первый выпуск медицинских сестер, прослушавших курс «Духовные основы милосердия». Они не являются в строгом смысле слова «сестрами милосердия». Однако знания, которые получили эти медсестры, помогут им оказывать полноценную помощь больным людям, облегчая не только физические, но и душевные страдания.***

*На конференции в Томском базовом медколледже.*

### *Курс основ милосердия*

Руководство Томского базового медколледжа всегда считало, что одних медицинских знаний, чтобы быть медицинской сестрой, явно недостаточно. Чтобы оказывать полноценную помощь пациенту, необходимо научиться не только медицинским манипуляциям, но и доброму внимательному отношению к больному человеку. Поэтому преподаватели колледжа, а вместе с ними и студенты, всегда принимают активное участие в конференциях, посвященных вопросам веры, духовности, милосердия в медицине. Эти конференции ежегодно проводит СибГМУ совместно с Томской и Асиновской епархией Русской православной церкви, Томским базовым медколледжем и медикофармацевтическим колледжем.

Логическим продолжением конференций было воплощение принципов духовности и милосердия в реальной жизни. Поэтому в 2004 году руководство колледжа обратилось в департамент здравоохранения и к архиепископу Томскому и Асиновскому Ростиславу с просьбой оказать содействие в организации обучения сестер милосердия на вечернем отделении колледжа в рамках государственного образовательного стандарта. Кроме того, в колледже заручились поддержкой Свято-Дмитриевского училища сестер милосердия (г. Москва). К сожалению, набрать группу студентов, отвечающих всем необходимым требованиям, не удалось. Тогда было решено организовать для студентов факультативные занятия «духовные основы милосердия». Поскольку этот курс требует определенного жизненного опыта и духовной зрелости, было решено открыть его для студентов вечерней формы обучения.

### *Милосердие - милующее сердце*

В программе курса темы: «О вере», «О любви», «О совести», «Мировоззрение религиозное и атеистическое», «Заповеди Божии», «Богослужения. Таинства» и др. Будущим медицинским сестрам помогают увидеть в пациенте не объект для медицинских манипуляций, а личность. Объясняют, что у больного человека могут быть проблемы не только физические и психологические, но и духовные. Отчаяние, обида, ревность, раздражение - с этими чувствами пациенту также важно справиться, как и выздороветь. Зачастую это означает одно и то же.

В общей сложности за 4 года объем курса составляет 180 часов. Первоначально занятия со студентами вел только настоятель прихода во имя святых благоверных князей Бориса и Глеба (с. Корнилово), председатель отдела социального служения и благотворительности Томской и Асиновской епархии священник Николай Абрамов. Затем к учебному процессу привлекли преподавателей ТГУ (кафедры психологии; философии и культурологии), сотрудников Томской ЦРБ. На занятиях преподаватели обсуждают со студентами вопросы биоэтики, связь между психологией и православием, как оказать духовную помощь больному наркозависимостью или умирающему больному; выясняют, что пытаются найти люди в современных деструктивных сектах.

«Задача образовательного учреждения - закладывать нравственные ценности в умы молодых людей, - говорит заместитель директора по вечернему обучению Галина Михайловна Миронова. - Курс «основы милосердия» поможет студентам не только в профессиональной деятельности, но и в личной жизни. В трудных жизненных ситуациях православные ценности помогут им избежать разрушительных или аморальных поступков».

В 2004 году, когда был организован курс, его посещали 38% студентов вечернего отделения. Спустя два года количество желающих достигло 53%. Чтобы узнать, что думают сами студенты о факультативе, отец Николай провел анкетирование. Судя по отзывам, многие студенты не просто с интересом посещают занятия, но и переосмысливают свои взгляды на жизнь и свои поступки. Одна из студенток написала в анкете: «Я хочу, чтобы в России ввели в школы такой предмет, как «милосердие», чтобы мои дети знали священную историю Нового и Старого завета. Может, тогда в нашей стране будет меньше насилия и беспорядка. И люди начнут задумываться над тем, что они делают и что говорят. Мы не должны жить в страхе и бояться друг друга, ведь мы одна плоть и кровь».

Можно с уверенностью сказать, что будущим пациентам этих медицинских сестер повезет: они не будут обделены вниманием и добрым к себе отношением.

***Марина ГАРДИНЕР.***

# ЕСЛИ У ВАС АПАТИЯ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ

*Прием в центре ведет участковый врач-психиатр, психотерапевт Д.И. Яхно вместе с медсестрой Н.А. Кирсановой.*

***У многих из нас осенняя пора, которой так восхищался классик, часто вызывает апатию, а то и депрессивное настроение, к тому же в это время обостряются и многие психические заболевания...***

***В Томский медико-психологический центр за помощью обращаются люди с разными проблемами: сезонной депрессией, невротическими расстройствами, расстройствами адаптации и пр. Амбулаторная психиатрическая помощь населению г. Томска оказывается диспансерным отделением ОГУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница» и обслуживает взрослое население г. Томска и Томской области.***

Мы попросили **зав.диспансерным отделением, психиатра высшей категории Альбину Яковлеву** рассказать, как строится работа амбулаторной психиатрической службы.

- Основная тенденция как за рубежом, так и в нашей стране сводится к тому, чтобы амбулаторная служба заняла ведущие позиции в психиатрии. Пациент с различными видами расстройств должен получить качественное лечение, проживая в привычной для себя домашней среде, обходясь без стационара.

В городе 11 участковых врачей-психиатров обслуживают взрослое население, пациентов старше 60 лет принимает врач-геронтолог. Для жителей области ведется отдельный прием. На базе межвузовской поликлиники студентов вузов и техникумов принимает также врач-психиатр.

На базе диспансерного отделения работает стационар на дому, в который направляются больные при обострении и декомпенсации психических заболеваний, состояний неполных ремиссий после стационарного лечения, больные, нуждающиеся в профилактике рецидивов при затяжных формах течения болезни и частых обострениях, на плановое лечение органических расстройств.

Работа участкового врача-психиатра складывается из приема больных в диспансерном отделении и посещения на дому пациентов, состоящих на диспансерном учете. Кроме того, совместно с психологами ведется осмотр пациентов из поликлиник для городской МСЭ.

В часы, отведенные для приема, осматриваются больные, состоящие на «Д» и лечебно-консультативном учете, консультируются пациенты, направленные из соматических поликлиник, ведутся профосмотры, выдаются заключения для трудоустройства, на вождение транспорта, приобретение и владение оружием.

**- Как осуществляется взаимодействие с другими службами?**

- В своей работе участковые врачи используют основной принцип в оказании психиатрической помощи - преемственность. Так, существует преемственность с приемным отделением больницы и врачами скорой помощи. Ежедневно передаются сведения о больных, поступивших в стационар, и список больных, осмотренных врачом скорой помощи на дому и нуждающихся в дальнейшем наблюдении участкового врача. Кроме того, существует преемственность в работе участкового врача и врачей, работающих в отделениях больницы. Каждый участок закреплен за 2-3 отделениями стационара. Участковыми врачами совместно с врачами отделений согласовывается выписка больных.

Два раза в неделю в диспансерном отделении комиссионно с участием заместителя гл. врача по внебольничной помощи О.В. Агарковой рассматриваются вопросы о постановке и снятии с учета, согласно перечню заболеваний выдаются справки на дополнительную жилплощадь, решаются вопросы по недобровольному освидетельствованию.

Для разрешения сложных диагностических случаев, решения вопросов по лечебной тактике проводятся консультации проф. кафедры психиатрии СибГМУ И.Р. Семина; руководителя отделения эндогенных расстройств НИИ ПЗ, проф. А.В. Семке и заместителя гл. врача по внебольничной помощи О.В. Агарковой.

Все врачи диспансерного отделения имеют квалификационные категории и сертификаты.

**- Какие возможности есть у центра для оказания разносторонней помощи больным?**

- Сейчас мы работаем во временно приспособленном помещении, но в начале 2008-го года состоится открытие дневного стационара на 100 коек, где будут функционировать кабинет арттерапии, фитобар, отделение физиолечения, включая иглорефлексотерапию, а также кабинеты психокоррекции, гипнотарий.

Но уже сейчас у нас работает 3 психолога, проводится индивидуальная и групповая психотерапия.

***- 10 октября - День психического здоровья. Какие мероприятия к этому дню запланированы?***

- Мы проводим дни открытых дверей, в рамках которых 8, 9, 10 октября любой пациент анонимно и бесплатно может получить квалифицированную помощь не только наших специалистов, но НИИ ПЗ ТНЦ СО РАМН, СибГМУ.

Будут прочитаны лекции в образовательных учреждениях, планируются выезды специалистов в районные центры области.

**- Альбина Леонтьевна, увеличивается ли рост пациентов в последние годы?**

- С одной стороны, социально-экономические условия нашей жизни порождают массу невротических и депрессивных расстройств. С другой стороны, возросла самообращаемость населения, которое перестало с опаской к нам относиться и поверило в эффективность нашей помощи. Здесь нужно подчеркнуть, что раннее выявление заболевания - залог его успешного лечения.

Ну а что касается сезонной депрессии, то бороться с ней Альбина Леонтьевна советует следующим способом: в своем офисе или дома нужно иметь предметы с яркой, но спокойной окраской. К примеру, картину с легкой цветовой гаммой в комнате, вазу на столе с фруктами оранжевого и зеленого цветов…

***• Телефон регистратуры Медико-психологического центра - 26-29-70.***
***• Детей до 14 лет обслуживает детский психодиспансер (телефон 65-19-24).***
***• Телефон подростковой службы - 72- 44-00.***

# В ЦЕНТРЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ - ВСЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

***Организаторам Центра женского здоровья удалось создать одну из лучших томских клиник. И теперь европейский уровень медицинского обслуживания перестал быть для нас, сибирячек, чем-то несбыточным. Эта частная специализированная клиника была открылась 5 лет назад. С самого начала здесь позаботились о профессионализме медперсонала, оснащении современной медицинской техникой, а также об уровне обслуживания пациентов по высшему разряду. Задуманное удалось выполнить. Основное направление деятельности клиники - гинекология и акушерство. Пациенткам оказывается амбулаторная и оперативная помощь, осуществляется ведение беременных.***

Почему в клинике так много предусмотрено для пациентов? Прежде всего потому, что здесь умеют согласованно работать. Директору Центра женского здоровья Наталье Николаевой удалось добиться скоординированной работы всех структурных подразделений. Для планирования работы коллектива сформирован отдел логистики (то есть выстраивания всех процессов, связанных с деятельностью организации, в единую, слаженную систему). Максимально ускорен поиск любой необходимой информации - от состояния конкретного пациента на тот или иной момент до внутренних вопросов.

У коллектива молодого медучреждения уже есть имя, которым они очень дорожат. И при всей интенсивности их труда ритм жизни в клинике остается размеренным, четко продуманным и комфортным для пациентов.

● ***В числе постоянных клиентов центра женского здоровья - трудовые коллективы крупных предприятий, государственных учреждений. Это ТНХЗ, СХК, «Водоканал», Сбербанк России, «Востокгазпром», «Томскгазпром», ВНК, таможенная служба, служба инкассации, Пенсионный фонд и другие.***

● ***Среди партнеров Центра - кафедра акушерства и гинекологии, акушерская и гинекологическая клиники СибГМУ, НИИ медгенетики ТНЦ СО РАМН, «Диагностика XXI века», роддом им. Семашко, ФГУП «Микроген», НПО «Вирион», Центр эпидемиологии и гигиены по Томской области. Поставщиками являются аптечные сети «Вита», «Форо», «Топаз», а также аптека № 78, «Дельрус», «Здоровье».***

● ***В Центр женского здоровья в Томске обращаются как из соседних областей,- так и из северных российских городов - Нерюнгри, Норильска, Сургута. Многие пациенты постоянно проживают в более отдаленных городах, таких как Москва, Санкт-Петербург, и в других странах - в Испании, Германии, Израиле, США, Новой Зеландии. Поэтому можно с уверенностью сказать, что география пациентов клиники выходит на пределы России.***

### ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО - С ПОРОГА

Посетителей в центре встречают предупредительные и отзывчивые регистраторы. Они не просто отвечают на все интересующие вопросы о работе медучреждения, а еще и подскажут, и посоветуют, и вообще поднимут настроение. Обстановка в холле нетипична для медучреждения - уютная, полудомашняя: мягкий и комфортный диван, телевизор, по желанию предлагают чай-кофе.. Волей-неволей отвлекаешься от повседневных забот и настраиваешься на решение проблем со здоровьем.

Набор медицинских услуг в центре – на уровне крупной городской поликлиники и женской консультации вместе взятых. Можно проконсультироваться у терапевта и узких специалистов - эндокринолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, хирурга, онколога, пройти углубленное обследование. Например, провести скрининг на предмет онкологической патологии. В клинике можно пройти полное обследование и лечение, пройти подготовку к ЭКО. Кроме этого, в клинике принимает пластический хирург и можно проконсультироваться и ознакомиться с новейшими достижениями медицины в этой сфере. Сравнительно новые направления деятельности в клинике - эндоскопические операции, удаление желчного пузыря, грыж, лечение варикозного расширения вен и других заболеваний. Есть возможность получить медпомощь в условиях дневного стационара и на дому.

### ДИАГНОСТИКА

Прежде чем поставить диагноз, в центре направляют на детальное обследование. Для этого здесь применяются самые разнообразные, современные диагностические и лабораторные методики, включая цитологическое исследование, ПЦР, обследование на редкие инфекции. Используются методы функциональной диагностики: УЗИ внутренних органов, щитовидной железы, малого таза, доплерография, холтеровское мониторирование, суточное мониторирование артериального давления, велоэргометрия, ЭКГ. Разработаны и применяются скрининговые программы по раннему выявлению онкопатологии. И все в рамках одной клиники. А для того чтобы установить причину бесплодия, предлагают пройти не только гормональные, ультразвуковые исследования, но и применяют инвазивные методы диагностики (диагностическая лапароскопия с гистероскопией, соногидротубация, кимопертубация).

### ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК

Приятно, когда к твоему организму относятся трепетно и деликатно. В Центре женского здоровья усматривается именно такой подход. Высокая квалификация врачей клиники позволяет им выполнять любой объем оперативного вмешательства гинекологического профиля, предпочтение отдается эндоскопическим операциям, то есть щадящим, малотравматичным методикам, что уменьшает время восстановительного лечения. То есть после оперативного лечения можно рассчитывать на скорую выписку домой. В палатах временного пребывания каждый чувствует себя комфортно, пользуясь удобной мебелью, кондиционером с телевизором, индивидуальным освещением.

Операции в клинике проводятся только плановые, пациенты находятся в палатах под постоянным контролем, наблюдение за их состоянием ведется с помощью мониторов. В клинике позаботились о системе экстренного вызова персонала, есть возможность позвонить родным и близким. Имеется все необходимое оборудование, позволяющее максимально повысить уровень безопасности пациенток, в том числе и круглосуточная охрана.

***ЧАСЫ РАБОТЫ КЛИНИКИ:***
***пн.- пт. - с 9.00 до 20.00,***
***сб. - с 9.00 до 15.00, вск. - выходной.***
***АДРЕС КЛИНИКИ***
***г. Томск, ул. Советская, 97-б.***
***Телефоны: (3822) 56-22-22, 56-20-00.***
***Факс: (3822) 56-22-22.***
***e-mail: klinika@klinika.tomsk.ru***
На правах рекламы.

# ЧЕМ ХОРОША ЧАСТНАЯ КЛИНИКА?

Сотрудники Центра женского здоровья за 5 лет работы завоевали доверие широкого круга пациентов и страховых компаний. Как у них это получилось? Об этом мы попросили рассказать **директора центра женского здоровья Наталью Николаеву**.

***- Частные клиники не меньше муниципальных ЛПУ заинтересованы в большом потоке пациентов. Однако в центре нет ни очередей, ни спешки во время приема. Почему ваши врачи могут уделять каждому своему пациенту достаточное количество времени?***

- Время, затраченное на пациента, - это важная составляющая стоимости медицинской услуги. И когда мы говорим о том, что каждому пациенту должна быть оказана качественная медицинская услуга, то должны уделить ему достаточное для этого количество время. Первичный прием должен длиться не менее 30 минут. А когда все происходит по типу конвейера, качество, конечно, страдает.

***- В муниципальных учреждениях тоже оказываются платные услуги. Но можно ли при этом говорить о соблюдении равных условий с частным сектором?***

- Для этого необходимо, чтобы все находились в одном правовом поле. И еще желательно, чтобы не менялись так часто лицензионные требования. В ЛПУ с платных услуг тоже должны взиматься суммы за аренду помещения и оборудования, что, кстати, бывает не всегда, либо это происходит на каких-то льготных условиях. И потому муниципальные медучреждения могут себе позволить снижать цены за услуги. Частным клиникам сложнее конкурировать в таких условиях.

***- Многие считают, что услуги в частных клиниках им не по карману...***

- Доводилось сталкиваться с мнением, что потратить 1 тысячу рублей на медицинскую услугу считается дорого, а потратить ту же сумму на косметику, абонемент в фитнес-зал - нормально. По данным одной из газет, из всех взятых кредитов в банках за 2006 год население потратило на медицинские услуги всего 5%.

***- Возможно ли заранее предусмотреть, какая сумма понадобится для лечения?***

- Для этого наши регистраторы дают подробные разъяснения о наборе и стоимости услуг. Прозрачность финансовых взаимоотношений врача и пациента - один из общеизвестных плюсов платных медицинских услуг. Человек рассчитывает затратить определенную сумму и знает, что именно должен получить за свои деньги. И его мотивация для получения медицинской услуги возрастает. Сами врачи деньги на руки не берут. Но в дополнение к профессиональному врачебному долгу имеют финансовую заинтересованность в положительных результатах свой работы и эффективной медицинской помощи. Заработная плата врача зависит от авторитетности и популярности у пациентов.

***- Нередко успешно действующие компании начинают задумываться о социальных проектах. Возможно, и у вас есть такие планы?***

- Да, одним из наиболее значимых проектов в настоящее время является проект, связанный с демографической ситуацией в Томской области. Это касается проблемы бесплодия, которым в равной степени страдают и женщины, и мужчины. Программа по «Диагностике и лечению бесплодия» ориентирована на такие семьи, которые хотели бы иметь детей. Или хотели иметь детей больше, но не могут. Совместно с некоммерческой ассоциацией «Томское объединение медицинских компаний» (ТОМеКО) и областным департаментом здравоохранения мы вышли с предложением в Госдуму Томской области о внесении данной программы в бюджет Томской области на 2008-2010 гг. Мы надеемся, что программа будет принята и в скором будущем ее результаты станут видны в виде прибавления населения Томской области.

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Татьяна Соломатина, гендиректор медицинского объединения «Здоровье», председатель ТРО общественной организации «Первая общероссийская ассоциация врачей частной практики»**:

- Уважаемые коллеги! От себя лично и от коллектива медицинского объединения «Здоровье» поздравляю вас с пятилетием! Не первый год нас с вами связывают прочные партнерские отношения, которые способствуют повышению качества оказываемых услуг и оперативности медицинской помощи для пациентов. Радует, что частные медицинские предприятия год от года динамично развиваются, внедряют современные методики, достигают значительных результатов в лечении и профилактике заболеваний, на благо жителей нашей области.

Искренне желаю вам новых профессиональных достижений и крепкого здоровья вам и вашим близким!

**Главный врач роддома №2, депутат Думы города Томска Олег Правдин:**

**-** Сегодня медицине нужны и муниципальные, и частные клиники. Все вместе мы, медицинские работники, делаем одно общее дело – лечим пациентов. Коллективу Центра женского здоровья удалось немало достичь за эти 5 лет и хорошо себя зарекомендовать в нашем профессиональном сообществе. Мне, как депутату, отрадно, что наши коллеги из частного сектора задумываются и о социальных проектах. Желаю коллективу Центра женского здоровья дальнейших успехов!

**Руководитель медицинского отдела страховой компании «Комеcтра-Томь» Татьяна Стрелина:**

- В Центре женского здоровья работают наши партнеры и просто хорошие, увлеченные своей работой люди, настоящие профессионалы. Желаем центру процветания и реализации всех планов!

**Руководитель консультативно-диагностического центра «Диагностика XXI века» Владимир Макаров**:

- Поздравляю этот замечательный и мужественный, хотя в большинстве своем женский, коллектив. Это настоящие профессионалы, надежные партнеры, интересные, обаятельные люди. Они помогают сбыться главной мечте каждой женщины – стать матерью. И делают все возможное, чтобы в Томске было как можно больше ребятишек. Желаю, чтобы на счету Центра женского здоровья было как можно больше счастливых матерей и избавившихся от недугов, похорошевших женщин!

**Пациентка Лариса, 45 лет**.

- В Центре женского здоровья мне помогли своевременно заняться одной проблемой. Я им очень благодарна. Нравится атмосфера внимания и поддержки.

**От редакции газеты «На здоровье!»**:

- Поздравляем сотрудников Центра женского здоровья с первой юбилейной датой. Желаем дальнейшего плодотворного развития, чтобы удача всегда сопутствовавала вашим делам!

Грант Администрации Томской области
на реализацию информационных проектов

# С ЗАБОТОЙ О МАТЕРИ И РЕБЕНКЕ

***Национальный проект "Здоровье» призван создать такие условия, чтобы спасенных маленьких жизней в нашей стране было как можно больше. Основной смысл введения родовых сертификатов в рамках нацпроекта в том, чтобы женщина с первого до последнего дня беременности была окружена вниманием компетентных специалистов и родила здорового малыша.***

***На сохранение жизни и здоровья мамы и малыша направлены и усилия всех служб родовспоможения нашей области. Хотя работать в нашей области достаточно сложно: чтобы добраться из какого-нибудь отдаленного села до ближайшего учреждения родовспоможения, приходится преодолевать сотни километров. В таких условиях специалисты департамента здравоохранения Томской области применяют не только новые, но и проверенные десятилетиями методы работы. Это помогает максимально использовать все имеющиеся ресурсы. Общими усилиями за 2006 год в Томской области удалось снизить показатель материнской смертности в 2 раза. Начал снижаться и показатель младенческой смертности.***

## СТАТИСТИКА

***• В Томске в 2006 году родили 7117 женщин (это примерно на 300 родов больше, чем в 2005 году), всего по области родилось 11464 ребенка (в 2005-м - 11166). За 2006 год встали на учет в женскую консультацию на 700 беременных женщин больше, чем за 2005.***

***• В январе-мае 2007 года по отношению к январю-маю 2006 года рождаемость в Томской области повысилась на 5,1% , а смертность снизилась соответственно на 10,7%.***

***• По сравнению с 1995 годом, за 2006-й младенческая смертность в Томске снизилась на 40%, перинатальная - на 37,8 %, мертворождаемость - на 30,8 %.***

### ЭФФЕКТИВНЫЕ ОРГМЕТОДЫ

Организованная департаментом здравоохранения Томской области система мониторинга беременных с самого начала стала приносить положительные результаты. Состояние здоровья пациенток удалось взять под контроль. Из департамента были разосланы письма главам сельских администраций с просьбой держать под контролем вопросы материнства и детства. С прошлого года в сельских районах области организовали дворовые обходы фельдшерами ФАПов для выявления тех беременных, которые не встали на учет. Ведется активное наблюдение пациенток с осложнениями беременности, а также детей первого года жизни. В последнее время количество беременных женщин, не обращающихся за медицинской помощью, стало заметно сокращаться. Для помощи малообеспеченным семьям привлекаются органы соцзащиты.

В городе также проводится профилактика материнской и младенческой смертности, патронаж проблемных семей. Что поможет дальше продвинуться в этом направлении? Недавно вышел новый приказ Минздравсоцразвития, предписывающий в женских консультациях выделить из собственных ресурсов ставку социального работника, который должен работать с семьями.

С сентября прошлого года продолжает работать комиссия по снижению материнской и младенческой смертности при департаменте здравоохранения Томской области, куда входят в том числе главные врачи всех четырех роддомов Томска. Нередко приглашаются представители других служб, как из города, так и из районов. Обсуждаются совместные меры по устранению недостатков на местах.

В настоящее время работу акушерской службы возможно регулировать в том числе с помощью таких рычагов воздействия, как размер сумм, выплачиваемых по родовым сертификатам, административные меры. За допущенные врачебные ошибки с медработников могут снять квалификационные категории. Обстоятельства и клинические причины случаев с летальным исходом подробно разбираются на заседаниях общества акушеров-гинекологов. Все это позволяет предупреждать повторение подобных ситуаций и обобщать опыт.

### ВРАЧИ СОВЕТУЮТ

***Анемия - самое распространенное явление среди беременных. Сказывается не только ограниченный пищевой рацион в условиях Сибири, но и пристрастие к фастфуду, импортным сладостям. Между тем, порция разовой лапши никогда не заменит говядины или оленины, богатых двухвалентным железом.***

***А если заблаговременно позаботиться о получении родового сертификата, в женской консультации обеспечат всеми нужными витаминами и препаратами железа.***

### О ПРИЧИНАХ

Часто говорится о том, что уровень материнской и младенческой смертности связан не столько с медицинскими, сколько с социальными проблемами, особенно сельского населения. Эти проблемы влияют на образ и уровень жизни, питания, вообще состояние здоровья будущей матери и младенца.

Среди причин перинатальной смертности на первом месте - асфиксия, в том числе на фоне фетоплацентарной недостаточности, на втором месте - внутриутробная инфекция, на третьем - врожденные пороки. Все они напрямую связаны с состоянием здоровья матери на момент зачатия и последующим развитием осложнений.

За 2006 год в области всего было 5 случаев материнской смертности. В двух из них трагедия, увы, была неизбежна. В первом случае умерла едва поступившая в роддом беременная женщина без определенного места жительства с врожденным пороком сердца.

Во втором случае женщине на позднем сроке беременности у себя дома стало плохо (а до этого момента у нее было нормальное самочувствие). В роддоме она скончалась, не приходя в сознание, ребенка удалось спасти. Причиной смерти оказалась врожденная аневризма мозговой артерии, не выдержавшей дополнительных нагрузок на систему кровообращения. Оба случая из разряда экстрагенитальной патологии, которая по всей России на первом месте в ряду причин материнской смертности.

Врач отдела мониторинга Елена Ель Акад:

- Специалисты акушерской службы в Томской области нацелены на полный охват беременных женщин системой мониторинга и своевременное, плановое поступление тяжелых пациенток в городские медучреждения, что значительно снижает количество случаев экстренной помощи.

### ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ КАДРАМИ И ОСНАЩЕННОСТЬ

По всей области обеспеченность акушерами-гинекологами - стопроцентная. Единственная проблема в сельских районах - старение кадров, но это, как известно, касается не только медицины. В маломощных ЛПУ нет ставок неонатологов. Поэтому медпомощь такого рода оказывают педиатры, которые проходят для этого специальную подготовку. В Кожевникове открывается новый роддом, и руководство уже подыскивает неонатолога. В Томске и Стрежевом неонатологи есть в каждом роддоме. Специалисты департамента координируют их деятельность.

Городские учреждения родовспоможения на сегодняшний день полностью обеспечены всем необходимым оборудованием для диагностики и выхаживания матерей и новорожденных. Департаментом налажено взаимодействие с НИИ кардиологии ТНЦ СО РАМН, высококвалифицированными узкими специалистами, а также организована оперативная консультативная помощь. По преждевременным родам, выхаживанию недоношенных младенцев специализируется роддом №1. В детской больнице №1 есть отделение патологии новорожденных с тремя реанимационными койками. Там планируется провести реконструкцию.

И все-таки есть необходимость создания многопрофильного стационара, где были бы сосредоточены все тяжелые пациентки и необходимые службы. По всей вероятности, долгожданный перинатальный центр (или областной роддом) вскоре перестанет быть отдаленной перспективой. Возможность его создания по инициативе губернатора Томской области обсуждалась в столице. В результате первым заместителем председателя Правительства РФ Дмитрием Медведевым дано поручение на правительственном уровне рассмотреть этот вопрос. Подвижки есть, будем ждать окончательного решения вопроса.

Результаты всей проведенной работы не замедлили сказаться. В Томской области только за 7 месяцев 2007-го было уже более 7 тысяч родов, тогда как за весь прошлый год - 11 тысяч. Показатели материнской и младенческой смертности пошли на убыль. Но самим акушерам-гинекологам не хотелось бы поспешно об этом заявлять. До конца года еще далеко. Проделана большая работа, немало еще предстоит.

***При подготовке публикации использованы материалы сайта администрации Томской области.***

- ***Главный акушер-гинеколог Томской области Ирина Георгиевна Заева - 51-23-29.***
- ***Главный акушер-гинеколог города Томска Татьяна Владимировна Домнич - 53-10-59.***
- ***Официальный сервер администрации Томской области http: tomsk.gov.ru***

ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Центр женского здоровья

Ждем вас по адресу: ул. Советская, 97-б.
Телефоны: 56-22-22, 42-02-02, 42-70-03.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УЗИ-ДИАГНОСТИКА:

- гинекология,
- урология,
- молочная железа,
- щитовидная железа,
- брюшная полость,
- суставы,
- сосуды,
- УЗИ сердца,
- УЗИ плода (беременные),
- УЗИ головного мозга детей в возрасте до 1 года.

ДОППЛЕРОМЕТРИЯ - запись на DVD.

ГИНЕКОЛОГИЯ:

диагностика и лечение БЕСПЛОДИЯ

(современные методики, врачи высокой квалификации).

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ:

- ОТОПЛАСТИКА (пластика ушных раковин). Коррекция лопоухости, без наружного разреза.
- БЛЕФАРОПЛАСТИКА (пластика век). Устранение нависания верхних век, «мешков» под глазами без наружных швов и пр.
- ЛИФТИНГ (подтяжка). Устранение возрастных изменений лица.
- МАММОПЛАСТИКА. Увеличение, уменьшение, подтяжка молочных желез.
- АБДОМИНОПЛАСТИКА (пластика живота). Устранение послеродовых изменений брюшной стенки без видимых рубцов (жировой фартук, дряблость кожи и др).
- ЛИПОСАКЦИЯ (коррекция фигуры).

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ:

- Удаление доброкачественных новообразований с гистологическим исследованием.
- Удаление старых рубцов.
- Косметическое устранение последствий травм лица.

Медицинские услуги оказываются только после консультации с врачом.

На правах рекламы

# ВСЕМ МИРОМ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

***В борьбе с начинающейся простудой главное - не упустить время и быстро отреагировать на посланные организмом сигналы «SOS».***

**1.** Примите ударную дозу аптечной настойки эхинацеи. Разведите 40 капель в 100 г воды или сока. Затем пейте по 20 капель каждые 2 часа в течение дня. Это средство активизирует иммунную систему.

**2.** Воспользуйтесь ингалятором. Залейте в него (согласно инструкции) раствор «интерферона лейкоцитарного человеческого» и дышите носом и ртом. Распыленные на слизистую оболочку носоглотки активные вещества блокируют размножение вирусов. Если ингалятора нет, закапывайте раствор интерферона в нос по нескольку капель каждые 2-3 часа. Но учтите: это эффективно только при первых симптомах - через сутки ингаляция уже не подействует.

**3.** Укрепите слабеющий с каждым часом иммунитет с помощью горячей ванны для рук. Подставьте руки по локоть под струю теплой воды. В течение 10 минут постепенно увеличивайте температуру и подержите руки еще 5-7 минут. Вытрите их и наденьте шерстяной свитер.

**4.** Почувствовали себя плохо к вечеру? Откажитесь от ужина. В данном случае голод действует как лекарство. Приготовьте противопростудный коктейль: в 1,5 л вскипяченной и слегка остуженной воды растворите 0,5 г аскорбиновой кислоты, столовую ложку крупной соли и сок одного лимона. Коктейль нужно выпить маленькими глотками в течение 1,5 часа, затем принять горячую ванну, надеть шерстяные носки, теплую пижаму и лечь в постель.

**5.** Разотрите ступни, чередуя поглаживание и энергичное растирание. Делайте это до покраснения и разогрева кожи. Массаж стоп поможет мобилизовать организм на борьбу с простудой. Кстати, колготки или носки снимать необязательно.

**6.** Натрите на терке 2-3 луковицы. Не отворачивайтесь, не зажимайте нос! Если сумеете вдыхать аромат свежеприготовленной кашицы лука в течение 7-10 минут, считайте, что полдела в борьбе с надвигающейся болезнью сделано.

**7.** Примените паровую ингаляцию. В глубокую миску с кипятком добавьте 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, подержите на огне 5-7 минут, процедите. В горячий раствор добавьте 2 столовые ложки смеси лукового и лимонного сока. Подышите 5-7 минут над миской, накрыв голову махровым полотенцем.

**8.** Воспользуйтесь приемами тибетского массажа. Надавите пальцами на переносицу и, усиливая и ослабляя нажатие, перемещайте пальцы вдоль бровей к виску и далее по скулам вокруг глаз. Легко поглаживайте нос: снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа. Постучите средним пальцем, как молоточком, по носу. Как можно сильнее сморщите нос. Затем, на вдохе, раздуйте крылья носа и, почти сомкнув их, энергично выдохните. Потрите указательным пальцем перегородку между ноздрями снизу вверх. Закройте левую ноздрю, сделав ею выдох, а правой - вдох, и наоборот. Спойте на выдохе любую мелодию с закрытым ртом на звук «м».

**9.** Примите солевую ванну. В горячей воде (38-39°С) растворите 4 пачки (2 кг) поваренной крупной соли. Погрузитесь в ванну по грудь на 30 минут. По мере остывания воды подливайте горячую. Не вытираясь, наденьте длинный махровый халат и на 1,5 часа лягте в постель. Выпейте заранее приготовленный горячий молочный отвар шалфея. Рецепт: столовую ложку сухой травы залейте стаканом молока, доведите до кипения и выдержите 10 минут на медленном огне, затем процедите и снова доведите до кипения.

**10.** Европейцы спасаются от простуды «пылающим вином» - глинтвейном. Это проверенное столетиями «лекарство» остановит кашель и першение в горле, укротит головную боль, озноб, ломоту в суставах. В кастрюлю вылейте 1 л кагора, добавьте 3 штучки гвоздики, 4 столовые ложки сахара, 4 горошины черного перца, нарезанное маленькими кубиками яблоко и по 1/2 чайной ложки корицы, ванилина или имбиря. Поставьте на умеренный огонь, и едва доведя до кипения, снимите. Настаивайте под крышкой 15-20 минут. Процедите и пейте маленькими глотками. Рецепт рассчитан на 6 порций.

# КОГДА БОЛИТ ГОРЛО

***Больно глотать или «сел» голос? Обклейте фаланги больших пальцев рук полосками перцового пластыря. 2 дня - и болезни как не бывало. Не помогло? Тогда воспользуйтесь другими рецептами.***

● Пейте настои шиповника с мятой или ромашкой. 2 столовые ложки плодов шиповника и столовую ложку одной из трав залейте стаканом кипятка, держите 20 минут под крышкой на водяной бане и 40 минут в термосе, процедите.

● Лечитесь лимоном и медом: каждые 3 часа медленно разжевывайте несколько ломтиков лимона с цедрой. Можно весь день держать во рту маленький кусочек.

● Пересмотрите меню.Острые, соленые, грубые продукты на период болезни лучше из рациона исключить. Вам нужны теплые (но не горячие!) пища и питье.

● Полощите горло чуть теплым солевым раствором с добавлением нескольких капель йода или настоем трав. Горячие полоскания могут усилить раздражение, пострадают голосовые связки.

● Для полоскания эффективен сбор из плодов фенхеля обыкновенного, листьев мяты перечной, цветков ромашки лекарственной, листьев шалфея лекарственного (1:3:3:3). Чайную ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и остудите.

● Можно ставить спиртовые компрессы, но только после консультации с врачом. При остром воспалении греть больное место нельзя!

● Применяйте паровые ингаляции, когда першит в горле и больно глотать. В кастрюльке с водой нагрейте смесь легко испаряющихся компонентов (ментол, эвкалипт, тимол, сосновое, пихтовое масло из расчета 10-15 капель масла на 100 мл горячей воды) до 57-63° С и дышите. Температуру воды определяйте с помощью специального градусника или по своим ощущениям (вода должна быть горячей, но руки не обжигать).

Можно заваривать чабрец, душицу, лаванду, мать-и-мачеху, шалфей, ромашку: на 250 мл воды столовая ложка сухой смеси трав. После паровой ингаляции для лучшего эффекта желателен массаж грудной клетки с эфирными маслами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острая пневмония, выраженный отек, полипы, ангина.

## ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

***Как только заболело горло, выпейте стакан свежевыжатого грейпфрутового, апельсинового или гранатового сока, наполовину разбавленного теплой кипяченой водой.***

# РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

***(информационный материал Томского противотуберкулезного диспансера и Томского отделения Красного Креста).***

***На сегодняшний день туберкулез принял характер эпидемии во многих странах мира. Это опасное заболевание, которое без правильного лечения приводит к длительной потере трудоспособности, инвалидности, возможно, смерти. Ежегодно в мире заболевают туберкулезом до 10 млн. человек и 3 млн. умирают от туберкулеза. Треть населения планеты (около 2 млрд.) инфицирована микобактериями туберкулеза и до 10% из них в течение жизни могут заболеть туберкулезом.***

По данным ВОЗ, 80% всего туберкулеза в мире приходится на развивающиеся страны, в т.ч. Россию. В течение последних лет в России несколько стабилизировалась заболеваемость туберкулезом с уменьшением темпов ее роста. Тем не менее, в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес распространенных деструктивных форм туберкулеза легких, все чаще встречается лекарственная, в том числе множественная устойчивость микобактерий туберкулеза к основным противотуберкулезным препаратам, сохраняются высокие показатели смертности. Сложившаяся ситуация обусловлена особенностями течения туберкулеза в современных социально-экономических условиях.

Социальная значимость заболевания заключается в:

*- широком распространении туберкулеза,*

*- опасности заражения для окружающих,*

*- высоком экономическом ущербе (прямом и косвенном).*

Раннее выявление туберкулеза - это путь к снижению эпидемиологической напряженности и своевременному лечению заболевания. В связи с этим предлагаются некоторые практические рекомендации в помощь врачам общей лечебной сети и населению (по материалам методических рекомендаций МЗ и СР РФ № N 5589-РХ от 20.07.2007г.)

К основным методам выявления туберкулеза в учреждениях здравоохранения общей лечебной сети относятся: клинический (сбор анамнеза, жалоб, объективный осмотр); индивидуальная туберкулинодиагностика (проба Манту с 2 ТЕ); лучевая диагностика (флюорографическое и рентгенографическое обследование); микробиологическая диагностика (исследование биологического патологического материала (мокроты) методом прямой (простой) микроскопии). Выделение первичного звена в выявлении заболевания, без разделения деятельности врачей и средних медицинских работников, целесообразно в виду сходной организации их работы - по территориальному (участковому) принципу. Тесный контакт с обслуживаемым населением делает возможным наиболее полно и результативно обследовать на туберкулез соответствующие контингенты.

Выявление больных туберкулезом осуществляется: при проведении плановых и внеплановых подворных (поквартирных) обходов населения; посещении больных по вызову при амбулаторном лечении или наблюдении (в том числе и его окружения - в показанных случаях); амбулаторном приеме (по поводу заболевания или профосмотра); оказании медпомощи на дому при неотложных состояниях; оформлении различной медицинской документации по результатам профосмотра или реабилитационных мероприятий (к примеру, оформление санаторно-курортного лечения и т.д.).

Профилактические флюорографические медицинские осмотры проходят:

*** лица, обратившиеся в ЛПУ за медицинской помощью с подозрением на заболевание туберкулезом;**

*** лица, проживающие совместно с беременными женщинами и новорожденными;**

*** граждане, призываемые на срочную военную службу или поступающие на военную службу по контракту;**

*** лица, у которых диагноз «ВИЧ-инфекция» установлен впервые;**

*** не обследованные более 2 лет.**

Медицинский работник обязан активно проводить санитарно-просветительную работу среди жителей обслуживаемой территории, активно привлекать лиц, не обследованных флюорографически 2 и более года, контролировать соблюдение кратности обследования другими группами населения. При этом необходимо привлекать к организации и проведению осмотров территориальные органы власти и администрацию различных учреждений и предприятий, независимо от форм собственности. В настоящее время преобладающим направлением в системе противотуберкулезных мероприятий является пассивное выявление источника инфекции учреждениями здравоохранения среди лиц, обратившихся за медпомощью. В меньшей степени используется активное привлечение населения, и в первую очередь неорганизованного (т.н. социально-дезадаптированных лиц). Дело в том, что вследствие особенностей течения туберкулеза уже заболевшие считают себя здоровыми, не обращая внимания на имеющиеся клинические признаки.

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

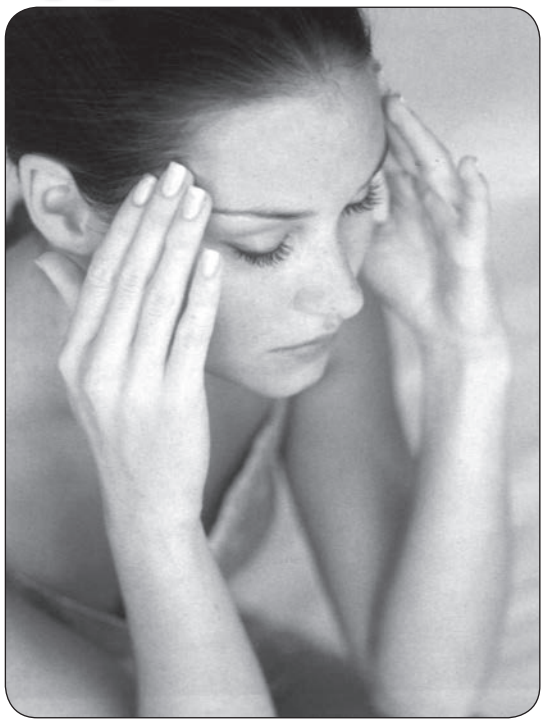
Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга и нарушением его функций. Инсульт развивается в результате нарушения циркуляции крови в одном или более кровеносных сосудов, питающих головной мозг. Когда ограниченный участок головного мозга получает недостаточно кислорода и других питательных веществ или совсем лишается их, мозговая ткань повреждается или даже гибнет.

Чем скорее восстанавливается кровоснабжение, тем больше шансов на полное выздоровление. Однако примерно половина больных, выживших после инсульта, теряют работоспособность на многие недели, месяцы и даже годы.

Для предотвращения инсульта соблюдайте ряд рекомендаций.

***Знайте свое артериальное давление.*** Если оно повышено - работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем. Высокое артериальное давление (гипертензия) является ведущей причиной инсульта.

Если верхнее число (ваше систолическое артериальное давление) постоянно выше 140 или если нижнее число (ваше диастолическое артериальное давление) постоянно выше 90, проконсультируйтесь с врачом. Если врач подтвердит, что у вас высокое артериальное давление, он может рекомендовать какие-то изменения в диете, регулярные физические упражнения или медикаментозную терапию. Лекарственная терапия артериальной гипертензии постоянно улучшается. При правильном подборе препаратов вы не будете испытывать побочных эффектов, и качество вашей жизни не пострадает.



***Узнайте, нет ли у вас мерцания предсердий.*** Мерцание предсердий - это нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться в некоторых отделах сердца. Кровь, которая не движется по телу, может сворачиваться. Сокращения сердца могут отделить часть тромба в общий кровоток, что может привести к нарушению мозгового кровообращения. Доктор может установить диагноз при тщательном исследовании вашего пульса. Мерцание предсердий может быть подтверждено электрокардиографией. При наличии у вас мерцания предсердий врач может предложить вам прием препаратов, уменьшающих свертываемость (наиболее часто для этого используется аспирин или варфарин).

**Если вы курите, прекратите.** Курение удваивает риск инсульта. Как только вы прекратите курить, риск инсульта у вас начнет сразу же снижаться. Через пять лет риск развития инсульта у вас будет таким же, как у некурящих.

***Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.*** Избыточный прием алкоголя повышает риск развития инсульта. Помните, что алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми вами лекарствами, и он опасен в больших дозах.

***Узнайте, нет ли у вас повышенного уровня холестерина.*** Узнайте содержание холестерина у вас. Увеличение содержания холестерина повышает риск развития инсульта. Снижение уровня холестерина (если он был повышен) снижает риск развития инсульта. Снижение содержания холестерина у большинства людей удается добиться диетой, физическими упражнениями, и лишь у некоторых требуется медикаментозная терапия.

***Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям вашего врача для контроля диабета.*** Часто диабет может контролироваться внимательным отношением к вашему питанию. Поработайте с вашим врачом и диетологом для создания программы питания, отвечающей вашим нуждам и вашему стилю жизни. Доктор может предложить вам изменить стиль жизни и препараты, которые позволят вам контролировать диабет. Наличие диабета повышает риск развития инсульта, но, контролируя состояние диабета, вы можете снизить риск развития инсульта.

**Используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни.** Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. Ежедневная прогулка в течение 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья и снизить риск инсульта. Прогуливайтесь с друзьями, это может перейти в привычку. Если вам не нравятся прогулки, выберите другие виды физической активности, подходящие стилю вашей жизни: велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис и прочее.

***Рекомендуется диета с низким содержанием соли и жиров животного происхождения.*** Уменьшая количество соли и жира в питании, вы снизите ваше артериальное давление и, что более важно, снизите риск развития инсульта. Стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп и умеренным количеством белка ежедневно.

***Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением***. Инсульты могут быть связаны с проблемами сердца, артериями и венами, или кровью, текущей по ним. Врач может осмотреть вас на наличие этих проблем. Жировые депо, вызванные атеросклерозом или другими болезнями, могут нарушать кровоток по артериям, несущим кровь от сердца к мозгу. Эти артерии, расположенные на каждой стороне шеи, называются сонными и вертебральными. В случае блокады сосудов может возникнуть инсульт. При выраженной анемии и других болезнях взаимодействуйте с врачом для решения ваших проблем. Неправильное ведение этих болезней может привести к инсульту. Проблемы кровообращения обычно лечатся медикаментозно. Если ваш врач рекомендует вам аспирин, варфарин, дипиридамол или другие препараты, принимайте их, как вам предписывают. Иногда требуется оперативное вмешательство для коррекции проблем с кровообращением - таких как блокада артерий.

***Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью:***

- внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
- внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
- трудность речи или понимания простых положений;
- головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость;
- внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Материал подготовлен сотрудниками отдела профилактики ОГУЗ "Бюро медицинской статистики".

**Инсультное отделение работает в ОКБ. На расширение коечного фонда и переоборудование из областного бюджета выделено в этом году 16 млн. руб.**

# УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

***Начинайте свой день с хорошей порции каши. Зерновые снижают риск возникновения следующих заболеваний: диабет – частое употребление в пищу продуктов из неочищенного зерна снижает риск заболевания до 34%.***

Сердечно-сосудистые заболевания - клетчатка зерновых значительно снижает риск возникновения сердечного приступа, употребление одной порции зерновых в день снижает риск возникновения расширения сосудов сердца на 30%.

Рак - сокращает риск возникновения рака желудка, пищеварительного тракта, почек, легких, мочевого пузыря при употреблении 3-4 раз в неделю.

Ожирение – людям, которые страдают от ожирения, рекомендуется употреблять в пищу зерновые, поскольку данная пища дольше переваривается организмом, а следовательно, дольше присутствует ощущение сытости, что предотвращает переедание.

Любая каша снимает аллергию.

На сегодня мы имеем 20 видов каши «Здоровяк».

Для получения результата кашу нужно есть каждый день, в любом виде. Количество порций не ограничено. Продукт прекрасно разводится любыми натуральными соками и кисломолочными продуктами в холодном виде. Также можно приготовить на воде с добавлением соли, масла сливочного или растительного, добавлять в суп. Во время приготовления не стесняйтесь подключить свою фантазию!

**Надежда Шаталина, педиатр высшей категории, гомеопат, заведующая дошкольным отделением детской поликлиники №1**:

*- Все мои родственники и знакомые принимают препараты серии «Диэнай» и функционально питаются кашами «Здоровяк». И своим пациентам я назначаю их очень часто.*

*Иногда результаты просто поразительны. Назначала препарат пожилым дамам перед началом дачного сезона, чтобы убрать боли в суставах. В результате у них ушли боли в сердце, нормализовалась работа кишечника, исчезла бессонница. То есть восстановление организма прошло более широко.*

*Часто болеющим детям назначаю «Дивирин», который обладает противовирусным действием. После этого они у меня на приеме по полгода не появляются. Потом родители приходят с вопросом: «Что бы еще пропить из серии, чтобы еще полгода в больницу не приходить?» Как практикующий врач могу утверждать, что статистика положительных результатов от применения препаратов серии «Диэнай» и употребления разнообразных каш «Здоровяк» велика.*

***ИКЦ «Биопарк»,***
***ул. Нахимова, 8, оф.310,***
***Тел. 42-17-69.***
***Работаем с 12 до 18 часов.***

***Руководитель –***
***Осипова Елена Николаевна,***
***моб. 8-913-860-32-55.***
***Ул. Р. Люксембург, 48.***
***Тел. 51-28-05.***

На правах рекламы.

# МОРЕ ВОДКИ И КАПУСТА ДЛЯ ГРУДИ

***Заблуждения всегда вредны. Особенно если они касаются нашего здоровья. Приготовьтесь расстаться с некоторыми из них.***

***...водка лечит желудок***

Народное средство - 50 г перед едой - на самом деле небезопасно. Алкоголь способствует резкому приливу крови к органам пищеварения, и такое «лекарство» может вызвать тяжелые осложнения - прободение язвы желудка, желудочное кровотечение, обострение холецистита.

***...хлопоты по хозяйству заменяют гимнастику***

На самом деле ни минуты не сидящая без дела домохозяйка расходует энергии столько же, сколько и... сидящий за столом чиновник. Если бы это было не так, все домохозяйки были бы стройны, как гимнастки. Для поддержания физического здоровья и формы спортивные упражнения необходимы. То же, кстати, касается и мужчин, занимающихся физическим трудом. Они нуждаются в гимнастике не меньше представителей сидячих профессий. Им требуются упражнения на расслабление и растяжку для перетруженной спины и суставов.

***...если есть больше капусты, можно увеличить грудь***

Вы встречали хоть одну такую красавицу? Народная молва совершенно напрасно приписывает белокочанной столь волшебные свойства. Со всей ответственностью заявляем: нет ни одной диеты, достоверно увеличивающей женскую грудь.

***...дождевая вода самая полезная***

Да, в силу большей ее мягкости, она хороша для стирки белья и мытья волос. Однако, учитывая общее экологическое неблагополучие, пить дождевую воду и мыть ею посуду нельзя: чистой она была лет 100 назад. Сейчас любой дождь в той или иной степени (зависит от уровня загрязненности атмосферы, направления ветра и того, над какой территорией образовались облака) «кислотный».

***...если в молодости было пониженное давление, ждите гипертонии в будущем***

Такой закономерности врачи не наблюдают. Но это не значит, что можно расслабиться и вести нездоровый образ жизни. Под влиянием неблагоприятных факторов (избыточный вес, курение и др.) и гипотоник может с возрастом стать гипертоником.

***...антибиотики лечат любую инфекцию***

Это не так. Даже не пытайтесь глотать антибиотики при ОРВИ, гриппе, краснухе, гепатите и многих других заболеваниях. Они вызваны вирусами, на которые эти лекарства не действуют. Вы только навредите своему здоровью. Неконтролируемый прием антибиотиков вызывает развитие лекарственной устойчивости к ним болезнетворных бактерий. И когда препараты действительно понадобятся, они могут оказаться бессильными. А вот ангину, отит, гайморит, воспаление легких, пиелонефрит, хламидиоз без антибиотиков не вылечишь. Но и в этом случае их назначает только врач!

***...сигарета бодрит и помогает думать***

Нет. Табачный дым, напротив, со временем снижает интеллектуальный потенциал. У курильщиков нарушается снабжение мозга кислородом, что и приводит в конечном счете к ухудшению способности ясно и четко мыслить. Да и эффект бодрости недолог: усталость быстро возвращается и вызывает непреодолимую потребность в новой дозе никотина.

# ГЛОТОК ЧИСТОГО ВОЗДУХА

***Последние исследования ученых показали: загрязненный воздух является одним из пяти наиболее опасных факторов для здоровья человека. Где сегодня среднестатистическому россиянину вдохнуть чистого воздуха? На улице воздух загрязнен выхлопами от автомобилей, застоявшийся воздух в офисе и дома еще более грязный, чем на улице.***

### *Чем мы дышим?*

Идеальный воздух для хорошего самочувствия человека должен быть около 60% влажности, без вредных примесей, содержащий около 2000 отрицательных ионов на 1 см$^3$.

Взвесь солей тяжелых металлов от шумящей под окнами автострады, домашняя пыль, вредные химические вещества, которые медленно в небольших дозах выделяют шпатлевка, виниловые обои, мебель и пластиковые окна эконом-класса, - это примерный список вредных веществ, витающих в воздухе вашей квартиры или офиса. По мнению ученых, воздух в домах в 2–5 раз более опасен для здоровья, чем грязная воздушная взвесь на улице.

В помещении, где мы проводим большую часть жизни, весной и летом (особенно в панельных домах) влажность не превышает 40%, в отопительный период она падает до 25-30%. Сухой воздух ухудшает общее самочувствие, вызывая даже у здоровых людей сонливость, сухость слизистых оболочек, повышает риск заболевания острыми респираторными инфекциями. Еще хуже чувствуют себя люди с хроническими заболеваниями. Особенно опасна низкая влажность воздуха для дыхательных путей и кожных покровов новорожденных. От сухого воздуха хуже чувствуют себя растения, рассыхается мебель, скрипит паркет, расстраиваются музыкальные инструменты.

Электромагнитное излучение от компьютерной техники и бытовых электрических приборов снижает количество отрицательных частиц в воздухе до 100-200 отрицательных ионов на 1 см$^3$. Возникает ощущение, что в комнате душно, становится тяжело дышать.

### *Создайте свой климат*

Все эти проблемы возможно устранить без существенных материальных затрат, хлопот с монтажом и эксплуатацией. Достаточно зайти в специализированный магазин и приобрести "очиститель воздуха". Сегодня на рынке приборов для улучшения состава воздуха существуют ионизаторы, увлажнители воздуха, воздухоочистители, мойки воздуха и климатические комплексы. В зависимости от своих потребностей и толщины кошелька вы можете приобрести необходимый прибор и сделать свою жизнь качественно лучше.

Существуют модели весом всего 200 г., мощностью 0,06 кВт и способные сделать воздух чистым и ионизировать его в комнате площадью 14 м$^2$. Есть агрегаты весом до 8 кг, обеспечивающие чистым воздухом помещение площадью 150 м$^2$. Но не стоит бояться размеров, энергопотребление такого прибора сопоставимо с энергопотреблением электрической лампочки. Средний ценовой диапазон очистителей воздуха для помещений от 24 до 50 м$^2$ от 1500 до 4000 рублей.

Благодаря ионизатору воздух в помещении становится свежим и чистым как после дождя. Увлажнитель поможет держать уровень влажности воздуха на необходимом уровне. Вы можете приобрести их по отдельности, однако чтобы вдыхать чистый воздух, без воздухоочистителя не обойтись.

Принцип работы воздухоочистителя заключается в следующем: вентилятор затягивает внутрь прибора воздух и прогоняет его через систему фильтров, где он проходит полную очистку.

**Механические фильтры** представляют собой мелкую сетку, которая задерживает крупные частицы пыли, шерсть. Однако они не могут уловить мелкую пыль, вредные примеси воздуха, аллергены. Тут на помощь приходят **электростатические фильтры (HEPA-фильтры).** Они предназначены для очищения воздуха от частиц массой до 0,01 мкм. Пластина фильтра имеет отрицательный заряд. Частицы воздуха, проходя через ионизационную камеру воздухоочистителя, заряжаются положительно, а потом прилипают к отрицательно-заряженной пластине фильтра. Пыль, цветочная пыльца, бактерии, пылевой клещ, перхоть животных, дым и прочие аллергены и даже некоторые вирусы притягиваются к электропроводящей пластине пылеуловителя, находящейся внутри корпуса очистителя и налипают на пылесборники, образуя за несколько дней четко различимый слой пыли и грязи. Для того чтобы очистить помещение от токсичных веществ и неприятных запахов, используют **адсорбирующие (угольные) фильтры.** Существуют еще **и фотокаталитический фильтр**, который заменяет собой два предыдущих. Он очищает воздух с любыми видами загрязнений: от органических соединений до бактерий и вирусов. Фильтр задерживает вредные составляющие воздуха и под действием ультрафиолетового излучения разлагает их на простые соединения - воду, углекислый газ и оксиды.

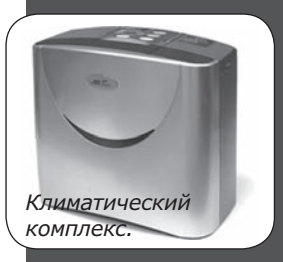
Как правило, воздухоочистители снабжены несколькими фильтрами сразу. Некоторые дополнительно оснащены ионизатором, что не только улучшает микроклимат в помещении, но и более качественно позволяет очищать воздух.

Климатические комплексы очищают, ионизируют и увлажняют воздух, то есть создают в вашей квартире или офисе идеальный для жизни климат.

По иному принципу построена работа мойки воздуха. Здесь воздух очищается, проходя через влажные диски, оставляя на них грязь, частички которой затем смываются в поддон. Одновременно мойка воздуха является и увлажнителем (саморегулирующееся "холодное испарение"). Некоторые модели снабжены функцией предварительной ионизации воздуха, что позволяет еще лучше очищать его от микрочастиц пыли и неприятных запахов.

***Марина АНТОНОВА.***

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН http://chistomir.tomsk.ru
Чистомир
г.Томск, пр.Ленина, 151.
Тел. (3822) 20-06-85, 21-06-85.
Всем, кому небезразличны ЗДОРОВЬЕ И КОМФОРТ, "Чистомир" предлагает свои товары.

Ионизатор.

Климатический комплекс.

Мойка воздуха.
- Воздухоочистители
- Ионизаторы
- Увлажнители и осушители воздуха
- Многофункциональные климатические комплексы
- Фильтры для воды, от простых насадок на кран до мощных систем обратного осмоса
- Приборы для магнитной обработки воды
- Ионаторы-осеребрители воды
- Солевые лампы
- Магнитные аппликаторы "НЕВОТОН"
- Приборы для фототерапии "ДЮНА-Т"
- Кулеры для воды, пурифайеры
- Кондиционеры (в том числе мобильные)
- Тепловые пушки и завесы, обогреватели
- Оборудование для комплексной водоподготовки коттеджей и загородных домов

На правах рекламы.
Заказ товаров через сайт и по телефону.
Доставка в районы области, почтовая доставка по России.
По Томску и Северску ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО.
Накопительная система скидок - до 10%.
Полный монтаж оборудования.
Специальные цены при ссылке на эту рекламу.

# СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН И ЗДОРОВЬЕ

***Недавно на кафедре гигиены СибГМУ провели исследования работы мобильных телефонов. Оказалось, электромагнитное излучение (ЭМИ), испускаемое сотовым аппаратом в процессе его работы, небезопасно для здоровья.***

В экспериментах на животных доказано негативное влияние сигнала сотового телефона на течение беременности, сперматогенез, эмбриональное развитие плода. У беременных самок крыс было отмечено увеличение числа выкидышей и частоты появления врожденных пороков развития. К концу первого месяца жизни у потомства наблюдалась высокая смертность.

По данным кафедры гигиены СибГМУ, развертывание системы сотовой связи в Томске сопровождалось увеличением числа патологий беременности и родов у женщин, частоты болезней эндокринной и сердечно-сосудистой системы. У тех, кто пользуется сотовым телефоном ежедневно на протяжении двух лет, на 40% чаще выявляли нарушения функции системы кровообращения, а число отклонений со стороны эндокринной, мочеполовой и дыхательной системы было примерно на 20 % больше, чем у тех, кто никогда не использовал мобильный аппарат.

Установлено, что продолжительное воздействие электромагнитного поля мобильного телефона вызывает изменение картины электроэнцефалограммы в виде увеличения мощности спектра в альфа-диапазоне, выраженную трансформацию структуры сна, характерную для пожилых людей, что свидетельствует о нарушении нейродинамики мозга, уменьшении адаптивности и реактивности мозга на внешние стимулы.

На данный момент единственным средством индивидуальной защиты остаётся соблюдение простых правил, позволяющих уменьшить интенсивность воздействия ЭМИ на пользователей сотовых телефонов.

*• Носите телефон только в сумке. Находясь на улице, включайте телефон в открытых местах, так как при наличии препятствий на пути радиоволн сотовому телефону необходимо излучать большую мощность, чтобы сигнал дошёл до ближайшей приемо-передающей антенны базовой станции. По этой же причине не следует вести разговор из подъезда, телефонной будки и т. п. Надолго заходя в подвальные или подземные сооружения, следует полностью выключить телефон, так как при полном пропадании сигнала базовой станции (например, в метро) телефон начинает непрерывно излучать сигналы привязки, которые излучаются даже в том случае, если не ведётся разговор по телефону, в таких условиях мощность мобильного аппарата достигает максимума.*

*• Находясь в помещении, ведите разговор как можно ближе к окну. При разговоре рекомендуется выдвигать антенну радиотелефона на полную длину. В период дозвона во время вызова абонента не следует прикладывать телефон к уху до момента установления связи, так как во время «поиска» базовой станции сотовый аппарат излучает большую мощность, чем при установившейся качественной связи. Чем качественнее связь, тем меньше интенсивность ЭМИ.*

*• Не рекомендуется пользоваться мобильным телефоном детям и подросткам. Если ребенку крайне необходимо воспользоваться сотовым телефоном, он должен знать, что продолжительность разговора должна быть как можно меньше.*

*• Не должны использовать сотовый телефон больные люди, особенно страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, использующие электрокардиостимулятор, лица с отклонениями со стороны эндокринной, нервной системы, с расстройствами сна, нарушениями памяти, предрасположенностью к новообразованиям. Также запрещено пользоваться сотовым телефоном беременным женщинам.*

*• В любых случаях необходимо максимально ограничивать продолжительность и частоту разговора, увеличивая интервалы между отдельными разговорами.*

***Маргарита ГУДИНА,***
***ассистент***
***кафедры гигиены СибГМУ.***

***Основную роль в защите от вирусной инфекции играет интерферон, синтезируемый организмом человека. Если уровень интерферона в крови достаточно высок, вирусы получают мощный отпор.***

***Сегодня в арсенале врачей есть средства, которые стимулируют в организме выработку собственного интерферона, такие как АМИКСИН. Этот препарат улучшает качество жизни, его можно применять вне сезона, при любой инфекции. АМИКСИН восстанавливает нарушенный иммунитет и напрямую подавляет размножение вирусов гепатита А, В, С; вирусов гриппа и ОРВИ; герпеса и других.***

# НЕКОГДА БОЛЕТЬ

Применение АМИКСИНА снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ в 3,6 раза. Это очень хороший показатель его профилактической эффективности. А если инфекция все-таки разовьется, то протекает заболевание гораздо легче, не развиваются осложнения, так часто возникающие на фоне сниженного иммунитета. Препарат не имеет серьезных побочных эффектов, поэтому его продают в аптеке без рецепта. После приема АМИКСИН быстро всасывается из пищеварительного тракта. Препарат не подвержен биотрансформации и не накапливается в организме. Он не имеет мутагенного, эмбриотоксического, канцерогенного, аллергенного и других токсических воздействий. Препарат совместим с антибиотиками и средствами традиционного лечения вирусных и бактериальных заболеваний. АМИКСИН нужно принимать лишь один раз в неделю. Таким образом, одной его упаковки с 6 таблетками хватит на весь сезон.

АМИКСИН назначают для неспецифической профилактики вирусного гепатита А, В, С, а также для лечения хронической и острой формы гепатитов как в амбулаторных, так и в стационарных условиях. При остром течении вирусных гепатитов АМИКСИН сокращает «вирусную нагрузку», способствует элиминации вирусов в первые 2-3 недели болезни, ускоряет процессы нормализации клинико-биохимических показателей.

АМИКСИН защитит от болезней, подстерегающих путешественника на отдыхе. При перелете из одного климатического пояса в другой, в теплом и влажном климате, при употреблении немытых фруктов и овощей, при переохлаждении во время купания у путешественников может наблюдаться снижение иммунитета и заболевания вирусными инфекциями. АМИКСИН подготовит организм к предстоящим переменам климата и укрепит иммунитет. Прием препарата с профилактической целью лучше начать заранее и продолжить во время поездки.

Амиксин полностью соответствует стилю жизни современного активного делового человека, который не может себе позволить терять время на болезни.

***Амиксин можно приобрести в сети аптек «САНО» без рецепта по адресам:***

- ***пр. Ленина, 30, ост. «ТЭМЗ», тел. 42-10-10,***
- ***пр. Фрунзе, 24, тел.: 53-03-93, 52-72-18,***
- ***Иркутский тр., 32, тел.: 75-49-09, 75-49-75,***
- ***ул. Лазо, 25, тел. 68-04-04.***

АПТЕКА САНО

На правах рекламы.

ОПТИКА

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
пн.-пт. - с 10.00 до 19.00,
сб.,вск. - с 10.00 до 18.00

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ В САМЫЙ КОРОТКИЙ СРОК!
ВРЕМЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ от 1 часа.

Телефон для справок - 408-119.
пр. Ленина, 173, ТЦ "Караван", (ост. "Центральный рынок").

На правах рекламы.

Decleor

Клиника "ДЕКЛЕОР", ул. Тверская, 100, тел. 43-27-40.

• Гинекология
- **диагностика и лечение гинекологических заболеваний**;
- **УЗИ-диагностика;**
- **искусственное прерывание беременности** (медикаментозное, хирургическое);
- **диагностика и лечение бесплодия**, вспомогательные репродуктивные технологии, подготовка к ЭКО, искусственная инсеминация.

НОВЫЕ УСЛУГИ:
* ведение беременности,
* исследование антиспермальных тел.

• Урология и Андрология
**Диагностика и лечение:** половой дисфункции, хронических простатитов, мужского бесплодия.

• Косметология
**Профессиональный уход за лицом и телом:** мезотерапия, пилинг, обертывания, стоун-терапия, SPA-процедуры, педикюр, маникюр и другое.

• Лабораторная диагностика

На правах рекламы.

аптека СЕБА 24 часа

• ШИРОКИЙ ВЫБОР *медицинских препаратов.*
• ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ *со всего мира*: *сборы, чаи, биологически активные добавки к пище.*
• ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ.
• НЕ ВСЕ, НО МНОГОЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И МАМ!

* Доступные цены.
* Прием предварительных заказов.
* Постоянная система скидок от 3 до 5 %.

Томск, ул. Савиных, 15, тел. 42-03-03, 42-06-66.

Лицензия №083394 от 23.03.01 г.

На правах рекламы.

Самые экзотичные растения и все цветы мира от Азалии

Азалия
Цветочная фирма
Сеть салонов

- Розы
- Хризантемы
- Герберы
- Тюльпаны
- Орхидеи
- Ирисы
- Лилии

Коллектив цветочной фирмы "Азалия" поздравляет томичей и гостей города с Днем старшего поколения и Днем учителя!
Здоровья, счастья, благополучия, веры в свои силы!

Ул. Транспортная, 40, тел. 77-67-97.
roza@post.tomica.ru

На правах рекламы.

Пансионат «ИСТОЧНИК»
поселок Чажемто

• ЛЕЧЕНИЕ
• ПИТАНИЕ
• ПРОЖИВАНИЕ
• РАЗВЛЕЧЕНИЯ

***Показания для лечения:*** болезни опорно-двигательного аппарата; заболевания мочеполовой системы; заболевания центральной и периферической нервной системы; кожные заболевания.

Пер. Базарный, 12, тел.: 23-00-40, 23-00-50, факс 51-76-64.

На правах рекламы.

КАФЕ "ПОГРЕБОК НА УСОВКЕ"
Пр. Ленина, 43, тел. 56-41-09.

На правах рекламы.

ОБЕДЫ В АССОРТИМЕНТЕ, ДОСТАВКА В ОФИСЫ И ПО МАГАЗИНАМ

Время работы:
с 8.00 до 20.00,
сбт. - до 18.00,
вск. - выходной.

* выпечка, булочные изделия,
* мясные изделия - *более 50 видов,*
* горячие обеды, салаты - *более 20 видов.*

Сервисный центр "МЕЛФОН"

импортные СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Продажа. Ремонт. Настройка.

Тел.: 76-19-86, 8-903-915-69-76.
e-mail: office@melfon-70.ru, http://melfon-70.ru, wap.melfon-70.ru.

На правах рекламы.

# ОАО «ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД» – ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС

***Портативные физиотерапевтические аппараты Елатомский приборный завод, который пресса называет «Домашним доктором России», выпускает с 1989 года. Эти аппараты показаны для лечения широкого перечня заболеваний; предназначены для всех возрастных групп; применяются в клинических и домашних условиях; позволяют сократить количество принимаемых лекарств; просты и удобны, имеют длительный срок службы. Показания к применению: заболевания позвоночника и суставов, гипертония, сосудистые заболевания конечностей, неврологические заболевания, хронические ЛОР-заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, женские болезни, хронический простатит, геморрой. Сегодня речь пойдет о лидере продаж, магнитном аппарате АЛМАГе.***

## ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕТ АЛМАГ

***В чем заключается принцип действия АЛМАГа?***

- АЛМАГ, как и другие магнитные приборы, действует магнитным полем. Но у него есть одна особенность. Дело в том, что магнитные поля бывают разные: постоянные, переменные, импульсные. Из них наиболее эффективное по лечебному действию бегущее импульсное поле. Оно не вызывает привыкания, глубоко проникает в ткани, действует мягко и бережно. Именно таким магнитным полем лечит АЛМАГ.

***Меня беспокоят боли в спине (остеохондроз), как их лечить АЛМАГом?***

- Положите АЛМАГ на кровать, включите в розетку и лягте на него спиной. Из-за седативного (успокаивающего) эффекта люди иногда во время сеанса засыпают, но прибор сам отключится через 22 минуты.

***У меня – деформирующий остеоартроз, особенно болят пальцы. Как их лечить?***

- Очень легко. Нужно обернуть АЛМАГ вокруг пальцев, так вы создадите пронизывающее их насквозь магнитное поле. Если остеоартрозом поражены не только суставы кисти, но и другие суставы (плечевой, локтевой, коленный, голеностопный), АЛМАГ накладывают вокруг сустава, как бы обматывая сустав.

***У бабушки перелом шейки бедра, она лежит. Куда прикладывать АЛМАГ?***

- При переломе шейки бедра АЛМАГ нужно прикладывать начиная сзади от крестца, по внешней стороне бедра до паховой связки. Методика лечения есть в паспорте.

***Можно ли применять АЛМАГ для лечения неврита?***

- Да, конечно. АЛМАГ применяется при локальном невритe. В незапущенных случаях восстановление занимает 2-3 недели, в противном – затягивается на более длительный срок.

***У меня часто болит голова и «подскакивает» давление, диагноз – гипертония II степени. Знаю, что АЛМАГ понижает давление. Как это происходит?***

- Гипертонию I-II степени лечат, воздействуя АЛМАГом на воротниковую зону. При этом сосуды расширяются, а давление снижается, улучшается мозговое кровообращение, что актуально для больных не только гипертонией, но и перенесших ишемический инсульт.

***Мне сказали, что АЛМАГ применяют при сахарном диабете. Так ли это?***

- Да, но уточним, что АЛМАГ применяют не для лечения сахарного диабета, а для лечения его осложнений: диабетической ангиопатии и диабетической полинейропатии.

***Я хотела узнать: если сломается прибор, то к кому обращаться по поводу ремонта.***

- Во всех крупных городах у нас есть сервисные центры (их список прилагается к прибору), где всё приведут в порядок; если рядом - обращайтесь туда. Другой вариант – выслать аппарат на завод, в течение 10 дней его отремонтируют и вышлют обратно. Если ремонт производится в течение гарантийного срока (1,5 года с момента покупки), то для покупателя он бесплатный.

***Скажите, можно ли пользоваться одним АЛМАГом всей семье?***

- Да, АЛМАГом можно пользоваться всем членам вашей семьи, и не только им. Его можно применять с 1,5-летнего возраста и до глубокой старости. Список показаний к применению – 60 самых распространенных заболеваний. В перерывах между лечебными курсами, если не жалко, его можно одалживать родственникам и знакомым. Ущерба аппарату от этого не будет: при интенсивном использовании срок службы АЛМАГа не менее 5 лет.

На правах рекламы.

## МАВИТ

**ДЛЯ МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЕБЯ, И ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СВОИХ МУЖЧИН!**

ПРОСТАТИТ – воспаление предстательной железы – очень коварная болезнь. Она часто начинается скрыто, практически бессимптомно и постепенно переходит в хроническое заболевание. Со временем незначительное, на первый взгляд, недомогание перерастает в настоящий кошмар.

Боли внизу живота, в паху, нарушения мочеиспускания и половой функции – проблемы, решение которых откладывать нельзя. Нужно приступать к лечению немедленно. Чем раньше, тем больше шансов на успех, на восстановление нормальной и качественной жизни.

Предпочитая до последнего оттягивать лечение, избегая моральных дискомфортных процедур, больные теряют драгоценное время и доводят свое состояние до критического.

Но теперь выход есть! Конструкторы и врачи-урологи совместно разработали портативное устройство для лечения воспалительных заболеваний предстательной железы (хронического простатита, простатовезикулита, уретропростатита) МАВИТ, воздействующее тремя лечебными факторами: магнитным полем, теплом и вибромассажем. Во время лечения предстательная железа одновременно прогревается и массируется, под действием магнитного поля улучшается ее кровоснабжение, снимается отечность, активизируются восстановительные процессы на клеточном и тканевом уровнях.

МАВИТ позволяет лечиться дома в удобное время и без посторонних глаз, усиливает действие принимаемых на фоне лечения устройством лекарственных препаратов.

После применения МАВИТА наблюдается снижение (или исчезновение) болевых ощущений, нормализуется мочеиспускание, повышается качество жизни. Курс лечения – 7-9 процедур через день, повторный курс – через 2 месяца.

Метод лечения МАВИТОМ – новый, но получает все больше признания не только у врачей-урологов, применяющих его в своей практике, но и у мужчин, имеющих устройство в личном пользовании. В 2003 г. МАВИТ стал лауреатом конкурса «100 лучших товаров России».

Как и любые лечебные средства, устройство имеет противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

**ПРИБОРЫ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

***Вы можете приобрести Алмаг, МАВИТ и др. аппараты Елатомского завода по цене завода-изготовителя, получить помощь и советы специалистов завода на выставках-продажах, которые состоятся: 27 и 28 октября с 10.00 до 17.00 в Томске по адресу пр.Ленина, 41 (ост."ТЭМЗ"), а также 30 и 31 октября с 10.00 до 17.00 по адресу: г.Северск, поликлиника №2, ул. Курчатова, 10. Телефон для справок - 305-661. Телефон горячей линии 8-800-200-0113 (звонок бесплатный), круглосуточно.***

***Аппараты «ЕЛАМЕД» вы также можете приобрести наложенным платежом, сделав заказ по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, Приборный завод, или по тел.: (49131) 2-04-57; 4-38-29. сайт - www.elamed.com.***

## ООО «МЕДИЦИНСКИЕ ИННОВАЦИИ»

г. Новосибирск, тел./факс: (383) 330-07-31
e-mail: medin2004@mail.ru, http:/www.sulfakrilat.ru.

**Поставка медицинского клея «СУЛЬФАКРИЛАТ» во все регионы**

## НОВЫЕ КЛЕЕВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ!

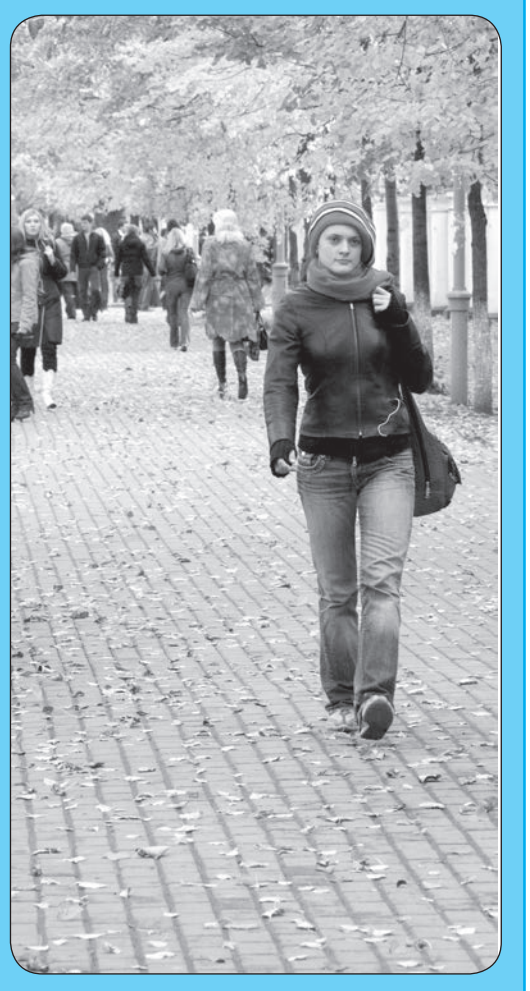
***Клей «СУЛЬФАКРИЛАТ» применяется во всех медицинских областях,*** **требующих хирургического вмешательства.**

- **Обладает бактерицидным и кровеостанавливающим свойствами.**
- **Сочетает необходимую прочность и эластичность.**
- **В организме «СУЛЬФАКРИЛАТ» подвергается постепенной фрагментации и рассасыванию. Полное рассасывание клея происходит через 30-45 дней от момента его нанесения на ткань.**

**На нашем сайте Вы сможете найти методическое пособие по применению «Сульфакрилата» в хирургии.**

***При создании медицинского клея «СУЛЬФАКРИЛАТ» были учтены и устранены известные недостатки альфа-цианакрилатных клеев!***

На правах рекламы.



***Предъявителю купона скидка 5 и более %.***

**МЕДСТАР+**

Магазин предлагает **все для стоматологии,**

***а также*** • ***одноразовые изделия*** *(бахилы, перчатки, маски, простыни и др)*,
• ***медицинскую одежду*** *(халаты, костюмы и др.)*,
• ***дезинфицирующие средства для медицинских учреждений,***
• ***средства гигиены и профилактики*** *(зубные пасты, щетки и др.)* ***в ассортименте.***

**г. Томск, ул. Беленца, 14, т./ф.: 51-51-56, 51-51-16, e-mail: medstarplus@mail.tomsknet.ru.**

**Имеется система скидок. Доставка по городу.**

На правах рекламы.


В издании газеты принимают участие: Сибирский государственный медицинский университет, департамент здравоохранения администрации Томской области, областная клиническая больница, ООО «САНО», областной центр профилактики и борьбы со СПИДом и ИЗ, управление фармации администрации Томской области, Томская центральная районная больница. Газета распространяется в лечебных учреждениях, аптеках, медицинских научных и образовательных учреждениях, частных фирмах. Выходит в начале месяца.

**gazeta@ssmu.net.ru, http://gazeta.city.tomsk.net.**

Газета зарегистрирована 23 апреля 1998 г. Западно-Сибирским региональным управлением по печати № Г-01509. Учредитель и редактор В.А. Антонова.

Издатель : Томск-50, Московский тракт, 2, тел. 53-11-83, e-mail:gazeta@ssmu. net. ru Фото М.В. Пасеков.

Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы - рекламодатели. Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов.

Газета отпечатана в типограф.ОАО «Облмашинформ» (Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). Время подписания в печать - 18.00. Подписано в печать в 18.00. Тираж 5000 экземпляров. Заказ №3679.