НА здоровье!

Читайте "На здоровье!" и будьте здоровы!

Дипломант Всероссийского конкурса СМИ"Здоровая жизньв здоровом обществе" – 2006 г.

Ежемесячная медицинская газета 12+ | Издается с января 1998 г. Выходит в первую неделю месяца. | №9 (229) | СЕНТЯБРЬ, 2018 г.

В ДЕНЬ ЗНАНИЙ

В первый день нового учебного года коллектив Томского базового медицинского колледжа пополнился на 500 первокурсников!

Эти студенты – победившие в конкурсе, который составил более трех человек на место. Большая часть из них – жители Томска и Северска (64,5%), Томской области (16,4%). Есть также ребята из Республики Тыва, Казахстана и даже Украины (0,55%).

Студенты будут обучаться на нескольких специальностях: «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Сестринское дело», «Фармация» и «Стоматология профилактическая».

Накануне поступления все абитуриенты прошли психологическое тестирование, которое определило мотив выбора специальности. Лидирует «интерес к профессии».

О будущей профессии в День знаний студентам рассказывали руководители медколледжа, работодатели, а также его выпускники. Будущие работники среднего медицинского звена узнали многое об особенностях обучения, перспективах профессионального роста.

Приглашаем на работу врачей
по программе **«Земский доктор»**

с. Тимирязевское

• отоларинголога, • фтизиатра, • офтальмолога

г. Колпашево

• фтизиатра

Единовременная компенсационная выплата в размере **1 млн руб.**

ОТДЕЛ КАДРОВ
ОГАУЗ «Томский фтизиопульмонологический медицинский центр», ул. Розы Люксембург, 17, стр. 1, тел. (3822) 51-39-26.

НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН

кабинет МРТ
(работает с 1995 года)

Реклама.

• САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТОМОГРАФЫ • НИЗКИЕ ЦЕНЫ
• БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ

Исследование всех категорий пациентов (включая новорожденных) проводят опытные врачи института – доктора и кандидаты меднаук. Используется открытый томограф для тех, кто страдает клаустрофобией.

АДРЕС: НИИ кардиологии, ул. Киевская, 111-а, кабинет МРТ, тел.: (3822) 55-43-74, 55-71-49. Консультация заведующего - (3822) 56-10-50.

Время работы: с 8.00 до 18.00, при необходимости и позднее!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Еламед Сибирь»

Поставка продукции ОАО «Елатомский приборный завод»
со склада в Томске

- Медицинская мебель
- Дезинфекционное оборудование
- Расходные материалы
- Физиотерапевтическое оборудование
- Медицинские изделия для лабораторных исследований

Реклама.

Адрес: мкр. Каскад, д. 13, **т.:** 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru, **сайт:** elamed.com

ЭВАЗМЕД
ДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Поставка медицинского оборудования, расходных материалов и дезинфицирующих средств для больниц и лабораторий

Реклама.

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

НА здоровье! №9, сентябрь, 2018 г.
http://medgazeta-tomsk.ru
Фейсбук - fb.me/medgazeta
valantonova@yandex.ru

ТОЛЬКО ОБЪЕКТИВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА

В Томске открылось негосударственное «Бюро судебно-медицинской экспертизы», которое призвано помогать гражданам и медицинским организациям

Консультируем всех, кому нужна помощь

Посетители офиса «Бюро судебно-медицинской экспертизы» – представители всех социальных слоев города. Объединяет их одно: квалифицированный судмедэксперт в глазах этих людей – последняя надежда на справедливость.

– Мы помогаем всем, кто обращается за консультацией, – рассказывает о работе своего бюро аккредитованный эксперт Росздравнадзора ТО по судебно-медицинской экспертизе, доктор медицинских наук, профессор Федор Алябьев. – Главный принцип нашей работы – беспристрастность и объективность. Нельзя терпимо относиться к неоказанию помощи больному, как и нельзя бездоказательно обвинять врача, который, с учетом уровня развития медицины, объективно не мог предотвратить наступившие негативные последствия развития патологии или течения посттравматического процесса.

Значительная часть посетителей бюро – это простые граждане. Здесь им помогают определить точные причины смерти родственника, оценить степень тяжести нанесенного вреда здоровью, установить правильность и своевременность оказанного лечения.

Одна из востребованных услуг – оценка заключения других судмедэкспертов, представленных на судебных слушаниях. Тем, кто, пройдя в течение 6-12 месяцев всевозможные инстанции, все же проиграл в суде, специалисты бюро объясняют ошибки и реальные перспективы разрешения их дел.

Первые клиенты бюро – адвокаты и граждане, которые лично знают профессора Федора Алябьева.

– Услуги судмедэкспертизы очень востребованы не только гражданами, но и частными, государственными лечебными медучреждениями, – объясняет Федор Валерьевич. – Причем ЛПУ сегодня несут серьезные потери репутации, а также кадровые и финансовые потери даже в тех случаях, когда правда на их стороне, потому что любое судебное дело против медиков вызывает негативные эмоции в обществе. Восстановление же репутации обходится им весьма недешево. В России лицензии на проведение судебно-медицинских экспертиз имеют 65 негосударственных учреждений. Наше бюро стало 66-м в России и первым в Томской области, за что мы выражаем искреннюю благодарность Ивану Анатольевичу Дееву и Ольге Сергеевне Кобяковой, без принципиальной и волевой позиции которых в Томской области этого могло не случиться.

Для медицинских организаций мы окажем услугу судебно-медицинского сопровождения, готовя беспристрастные заключения в ответ на претензии пациентов.

справка

- **Федор Валерьевич Алябьев окончил лечебный факультет СибГМУ в 1998 г.**
- **В 2002 г. защитил кандидатскую, в 2008 г. докторскую диссертации.**
- **В 2008 г. ему присвоена высшая квалификационная категория по специальности «Судебно-медицинская экспертиза».**
- **С 2011 по 2018 год – заведующий кафедрой судебной медицины с курсом токсикологической химии. Подготовил 5 кандидатов медицинских наук по специальности «Судебная медицина». Стал самым молодым доктором медицинских наук и профессором - судебным медиком в современной России.**
- **В 2018 г. окончил НГАУ по специальности «Юриспруденция».**

Кроме того, мы также готовы заниматься защитой государственных ЛПУ от штрафных санкций со стороны медицинских страховых компаний. Это одно из самых востребованных направлений, требующее серьезной подготовки в области медицины и юриспруденции.

Репутация завоевывается профессионализмом

В суровых рыночных условиях современного общества без достойной репутации и представительности экспертной комиссии привлечь клиентов крайне трудно.

В этом плане «Бюро судебно-медицинской экспертизы» выгодно отличается от других. Его руководитель Федор Алябьев – один из самых известных судмедэкспертов нашего города. За плечами у него многолетний опыт заведования кафедрой судебной медицины с курсом токсикологической химии СибГМУ, множество проведенных экспертиз и уникальная практика выступлений в судах в различных статусах.

– Для удовлетворения запросов рынка наше бюро может оперативно сформировать комиссию экспертов узких специальностей практически в любом составе, – рассказывает руководитель. – Не раскрывая фамилий, могу с гордостью сообщить, что в нашей команде с разной степенью вовлеченности задействованы уже 22 человека, из которых степень доктора медицинских наук имеют 12, степень кандидата – 7 человек. Кстати, мое первое дело почти десятилетней давности, по попытке привлечения врача из Кемерово к уголовной ответственности, позицию которого мне пришлось отстаивать, закончилось его полной реабилитацией. Мы до сих пор поддерживаем с ним дружеские отношения.

Также мы активно сотрудничаем с адвокатами Томской, Омской, Новосибирской и Кемеровской областей, Приморского края, ХМАО-Югры, Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга.

Я заверяю, что наше бюро может квалифицированно разрешать самые сложные междисциплинарные вопросы на стыке медицины и права, которые в изобилии возникают в судебно-экспертной деятельности.

Заключение договора

Прежде чем заключается договор на оказание услуг, специалисты бюро обязательно проводят предварительную консультацию. На ней судмедэксперты выясняют потребности заказчика, его представление о ситуации, помогают сформулировать вопросы, разъясняют порядок анализа предоставленных материалов, а также условия и сроки подготовки заключения специалиста. Если заказчик удовлетворен консультацией, заключается договор и эксперты приступают к работе.

В производстве экспертизы по поручению правоохранительных органов и суда неукоснительно соблюдаются все этапы работы, предусмотренные соответствующим процессуальным законодательством РФ.

Заключение договора на абонентское обслуживание для медицинской организации выгодно с финансовой точки зрения и позволяет оперативно решать все ее судебные проблемы.

– И истцы, и ответчики заинтересованы в быстром разрешении дела, поэтому при аналогичной цене у конкурентов нашим отличительным преимуществом является не только качество, но и скорость работы, – рассказывает Федор Алябьев. – При этом оплата наших услуг не превышает среднерыночный уровень. Так, стоимость разовых услуг по судебно-медицинской экспертизе по России варьируется от 10 до 100 тысяч рублей в зависимости от трудозатрат и количества членов комиссии.

Если вам или вашей организации требуется квалифицированное мнение лучших в Томской области специалистов-судмедэкспертов, обращайтесь в наше бюро, мы обязательно поможем!

Реклама.

«БЮРО СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ»:
г. Томск, пр. Фрунзе, 152, БЦ «Сибирь», оф. 703, тел. 8 (3822) 22-92-90.

НОВИНКА: ДЭНАС-ТЕРАПИЯ!

Детская медицинская служба
«АЙБОЛИТ»

комплексное медицинское обслуживание
детей от рождения до 15 лет

МЕДУСЛУГИ НА ДОМУ:
- наблюдение врача-педиатра и узких специалистов,
- антропометрия,
- забор анализов.

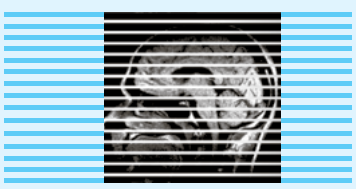
ОФОРМЛЕНИЕ:
- **документов в детские учреждения,**
- страхования от несчастного случая, клещевого энцефалита, гриппа, болезни Лайма.

АЙБОЛИТ
г. Томск, ул. Герцена, 68, строение 2, тел. 60-92-43, сайт – aibolit.tom.ru

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Консультации по КАРДИОЛОГИИ И МРТ
доктора меднаук, профессора, академика РАЕ П.И. Лукьяненка



г. Томск, пр. Фрунзе, 116.
Запись на консультацию -
8-913-827-40-19.

Лиц.№ЛО-70-01-002019 от 17.04.2017 г.

- быстрое обследование,
- консультации по МРТ,
- подбор лечения,
- госпитализация при различных заболеваниях.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Онкологический диспансер:

РЯДОМ С ПРАКТИКОЙ – НАУЧНЫЙ ПОИСК

В ОГАУЗ «Томский областной онкологический диспансер» сразу два врача стали лауреатами премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры: врач-онколог Николай Шефер и врач клинической лабораторной диагностики Кристина Янкович. Для них обоих призванием стали клиническая работа и научные исследования.

Привлекает самое сложное

Хирург высшей категории, член Ассоциации торакальных хирургов России Николай Шефер работает в онкологическом диспансере с 2016 года. Торакальной хирургией – оперативным вмешательством в области грудной клетки и средостения – он увлекся еще во времена студенчества в СибГМУ. Этому направлению Николай Анатольевич посвятил много лет работы, а опыт нашел отражение в кандидатской диссертации, написанной под руководством наставника, профессора СибГМУ Георгия Дамбаева.

В последнее время Николай Шефер занимается онкопульмонологией как одним из сложнейших разделов торакальной хирургии. Пройдя специализацию, он стал одним из членов команды торакальных хирургов онкологического диспансера, которые выполняют сложнейшие операции по удалению злокачественных опухолей легких.

– Онкологические пациенты, как правило, люди в возрасте, у них много сопутствующих заболеваний, часто они физически истощены своей болезнью, – рассказывает специалист. – Задача хирургов – провести операцию максимально щадящим способом, учтя всевозможные риски и угрозы состоянию больного.

Врач-онколог Николай Шефер

В мировой практике постоянно идут поиски малоинвазивных оперативных технологий. Одной из последних стала VATS-технология (Video-assisted thoracoscopic surgery), которая позволяет проводить серьезнейшие операции по удалению опухолей легкого без травмирования грудной клетки. Операция проводится эндоскопическим доступом через два небольших разреза на теле больного. Пациенты переносят такую операцию гораздо легче, у них нет выраженного болевого симптома, а реабилитация сокращается с двух месяцев до двух недель. Мне захотелось внедрить эту современную медицинскую технологию в работу нашего отделения.

В 2016 году инициативу Николая Шефера поддержало руководство онкодиспансера. Было закуплено дорогостоящее оборудование, а врачи-хирурги прошли обучение методике в Центре грудной хирургии (г. Тюмень). Сегодня в онкодиспансере VATS-операции проводятся томичам в рамках оказания высокотехнологичной медпомощи.

Кроме того, кандидат меднаук Николай Шефер совместно с анестезиологами отделения проводит исследования в области снижения респираторных осложнений у больных после операций.

– У пациентов после онкоторакальных операций высока вероятность развития респираторных осложнений различной тяжести, – рассказывает лауреат. – До сих пор единого протокола мероприятий по снижению подобных рисков в России нет. Мы проанализировали результаты лечения более 100 пациентов, изучили подходы других хирургических школ и создали для себя единый алгоритм подготовки пациентов к операции и ведения в послеоперационном периоде. В результате респираторные осложнения снизились с 12 до 3% случаев.

Николай Шефер считает, что клиническая работа должна всегда опираться на научные исследования:

– Любой врач, а онколог в особенности, должен владеть самыми современными методами помощи своим пациентам.

За статистикой - здоровье пациентов

Врач клинической лабораторной диагностики Кристина Янкович впервые оказалась в клинико-диагностическом отделении онкодиспансера еще студенткой во время практики. В 2015 году она пришла сюда работать уже в качестве молодого специалиста по рекомендации заведующей отделением Аллы Дмитриевой, которая сегодня является ее научным руководителем в аспирантуре.

Кристина Игоревна – участник трех грантов Совета по грантам Президента РФ, автор нескольких научных статей, дважды победитель конкурса «Академическая мобильность» Фонда М. Прохорова. С результатами своих научных работ Кристина Янкович выступала на онкологических конгрессах и научно-практических конференциях с международным участием.

Врач клинической лабораторной диагностики Кристина Янкович

– Мне всегда хотелось реализовать полученные знания на практике. Наука – очень интересное занятие, но она должна служить на благо людей, – говорит эта целеустремленная девушка.

В клинико-диагностическом отделении она выполняет одни из сложнейших профессиональных задач. Так, например, Кристина Игоревна является одним из операторов высокотехнологического автоматического анализатора SentiFOB, на котором проводит иммунохимические исследования с целью ранней диагностики колоректального рака. В содружестве с лабораториями других ЛПУ выполняет внутрилабораторный и межлабораторный контроль качества исследований по широкому спектру направлений.

В сентябре Кристине Янкович предстоит защита кандидатской диссертации, которая посвящена изучению роли клеток иммунной системы эозинофилов при злокачественных образованиях. Свои исследования она проводила на базе онкодиспансера – изучала и анализировала архивные гистологические срезы пациентов с онкопатологией.

– Я еще в начале своего научного поиска, – считает лауреат. – В перспективе полученные данные вместе с результатами других ученых СибГМУ будут положены в основу разработки новых прогностических критериев течения опухолевого процесса.

Марина ДИАМАНТ

Реклама.

APTEKA.RU – удобный сервис **поиска и заказа*** товаров аптечного ассортимента

Каждый месяц миллионы жителей России заходят на сервис Apteka.ru, чтобы найти и заказать лекарства, косметику или аптечные товары. Почему они просто не идут в ближайшую аптеку и не покупают всё необходимое там? Причин несколько.

• *Во-первых,* «всего необходимого» в ближайшей аптеке может не оказаться, а ассортимент **Apteka.ru** включает до 19 тысяч наименований товаров – примерно в три раза больше, чем в обычной аптеке около дома. Это касается не только лекарств – партнерами Apteka.ru стали многие косметические компании, поэтому с помощью сервиса сейчас можно заказать косметику известных российских и зарубежных брендов.

• *Во-вторых*, на сайте **Apteka.ru** часто бывают акции, специальные цены и другие выгодные предложения. Кроме того, пользователи **Apteka.ru** могут копить бонусные баллы – «витаминки», которые можно использовать для получения дополнительной скидки.

Все новые пользователи сервиса получают 30 «витаминок» в подарок за регистрацию, а если в течение пяти дней после регистрации сделают заказ – получат еще 70 «витаминок»!

• *В-третьих,* пользоваться сервисом **Apteka.ru** действительно просто. Регистрация занимает всего пару минут – и можно приступать к заказу. На сайте **Apteka.ru** удобный поиск: чтобы найти нужный товар достаточно ввести в строку поиска симптом, или название, или производителя, или действующее вещество лекарства – умный сервис покажет все подходящие товары, да еще и посоветует статьи на подходящие темы.

После того как вы найдете всё, что необходимо, выберите аптеку, в которой вам будет удобно купить заказ. И не забудьте воспользоваться «витаминками»!

Для владельцев смартфонов на базе Windows, iOS и Android разработано удобное приложение **Apteka.ru.** Его можно установить на телефон, и аптека всегда будет у вас в кармане.

• *В-четвертых,* это быстро и удобно. Купить заказ, как правило, можно уже на следующий день. Его доставят в выбранную вами аптеку и сообщат об этом по телефону.

• *Пятая причина* – это надежность. **Apteka.ru** – проект компании «Катрен», ведущего фармацевтического дистрибьютора России.

Компания работает только с надежными поставщиками и соблюдает все правила по хранению и транспортировке лекарственных препаратов.

Товары на **Apteka.ru** имеют все необходимые документы, инструкции, лицензии и свидетельства. Поэтому можно быть уверенными в качестве товаров, заказанных на **Apteka.ru.**

Если у вас нет возможности сделать заказ на Apteka.ru через интернет, вы можете позвонить по телефону 8-800-700-88-88, и операторы сервиса, работающие круглосуточно, помогут вам оформить заказ.

*Под «заказом» на сайте www.apteka.ru и (или) в настоящем пресс-релизе понимается формирование пользователем указанного сайта заявки в адрес АО НПК «Катрен» от аптечной организации на поставку выбранного товара в соответствии с заключенным между последними договором поставки. 18+
*Данная статья не является публичной офертой и носит исключительно информационный характер.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ОНКОБОЛЬНЫХ

В Томске появился телефон доверия для оказания ежедневной психологической поддержки людям с онкологическими заболеваниями.

– Новая служба создана для оказания экстренной психологической помощи тем, кто только что прошел или проходит обследование, и тем, кто перенес заболевание, а также их близким, в том числе медицинским работникам, – говорится в сообщении томской общественной организации «Вместе».

Обратиться к специалистам можно по телефонам **200-848** и **8-953-926-48-48.** Время работы – с 10.00 до 20.00 ежедневно.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ОНКОПАЦИЕНТОВ

Специалисты ТУСУРа применили наработки в области искусственного интеллекта для создания системы оценки качества голоса и речи при реабилитации онкологических пациентов после операций.

Ученые разработали методику восстановления речи у больных после хирургического лечения рака полости рта и ротоглотки, основу которой составляет уникальный программный комплекс.

Для решения задачи они использовали интеллектуальную систему измерения параметров голоса, принципы биологической обратной связи и технологии нейронных сетей. Аппаратно-программный комплекс позволяет оценить восстановление речевой функции, получить более высокие показатели разборчивости речи за более короткие сроки.

По словам разработчиков, решение позволило сократить сроки голосовой реабилитации пациентов после комбинированного лечения злокачественных новообразований гортани. Идет апробация комплекса для больных с раком органов полости рта и ротоглотки.

НА здоровье!
№9, сентябрь, 2018 г.
http://medgazeta-tomsk.ru
Фейсбук - fb.me/medgazeta
valantonova@yandex.ru

ОБСУДЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ

20-21 сентября в Томске состоится XXVI-я Российская научно-практическая конференция «Достижения современной гастроэнтерологии»

Организаторами мероприятия выступают Сибирский государственный медицинский университет, департамент здравоохранения Томской области, Российская региональная общественная организация «Союз независимых экспертов».

В работе конференции примут участие терапевты, гастроэнтерологи, эндоскописты, педиатры, хирурги, онкологи, инфекционисты, врачи смежных специальностей со всей России (Томск, Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Красноярск).

Конференция рассмотрит актуальные проблемы современной гастроэнтерологии и терапии: заболевания верхних отделов желудочно-кишечного тракта, кишечника, профилактика рака пищевода, желудка,отдельные аспекты клинической гепатологии и панкреатологии.

Разнообразие научных докладов охватывает весь спектр гастроэнтерологической патологии. Среди гостей – Д.С. Бордин – доктор меднаук, главный внештатный гастроэнтеролог департамента здравоохранения г. Москвы, В.В. Цуканов – доктор меднаук, главный внештатный гастроэнтеролог СФО, г. Красноярск, В.И. Симаненков – доктор меднаук, профессор, завкафедрой терапии и клинической фармакологии медуниверситета г. Санкт-Петербурга, М.Ф. Осипенко – доктор меднаук, профессор, завкафедрой пропедевтики внутренних болезней НГМУ г. Новосибирска и др.

Материалы конференции и научные статьи найдут отражение в журнале «Сибирский вестник гепатологии и гастроэнтерологии».

Оргкомитет приглашает принять участие в конференции представителей различных научных школ и практической медицины, а также фармкомпании. Каждый участник сможет найти интереснейшие темы для повышения профессионального уровня, улучшения знаний в области гастроэнтерологии.

Участие в конференции дает право на получение до 6 зачетных единиц по специальностям терапия, гастроэнтерология, ОВП, эндоскопия, хирургия, педиатрия Координационного совета по развитию непрерывного медиобразования МЗ РФ, подтвержденных индивидуальным кодом.

Конференция состоится
по адресу:
Дом ученых, ул. Советская, 45.
Начало в **9.00.**

Организатор конференции –
профессор, доктор меднаук,
главный внештатный специалист-
гастроэнтеролог
Томска и Томской области
Екатерина Витальевна Белобородова.
Справки по телефонам:
(3822) 26-64-07,
8-913-828-93-59
gastro-tomsk@yandex.ru

«Хан-Куль» – вода для здоровья

Минеральная лечебно-столовая вода «Хан-Куль» добывается в Хакасии вот уже 20 лет из скважин рядом с озером Ханкуль. Эта вода рекомендована к применению при заболеваниях органов пищеварения.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ:

- **гастритов с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка и двенадцатиперстной кишки;**
- **колитов и энтероколитов;**
- **заболеваний печени и желчевыводящих путей;**
- **хронических панкреатитов;**
- **болезней обмена веществ;**
- **заболеваний мочевыводящих путей.**

В аптеках и магазинах Томска!

Реклама.

Также по вопросам приобретения обращайтесь: ул. Причальная, 8, строение 1, т./ф. (3822) 28-30-00, e-mail: ayantomsk@ya.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ГЛЮТЕН: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Диетология переживала периоды «демонизации» многих веществ – холестерина, сахара, белков животного происхождения и т. д. Сегодня всё большую популярность получает отказ от глютена, обвиняемого во множестве заболеваний.

На самом ли деле так страшен белок, испокон веков входящий в рацион человека в составе хлеба? Стоит ли отдавать предпочтение продуктам с этикеткой «gluten-free»?

Прежде всего нельзя забывать, что глютен – это водонерастворимый растительный белок с достаточно высоким процентом биодоступности (до 70%) и усвояемости. Он содержится в пшенице, ржи, ячмене и овсе. Именно благодаря клейковине (другое название глютена) мучные изделия поднимаются и держат форму, а мука может быть «сильной» или «слабой». В крахмале содержание глютена минимально, а если кусочек пресного теста «отмыть» под струей воды, то получится практически чистый белок без углеводов.

Так почему же этот нутриент стал в последнее время ассоциироваться с неправильным питанием?

Непереносимость белка?

Дело в том, что некоторые современные исследователи предположили, что именно глютен является причиной ряда серьезных неврологических заболеваний, в том числе дегенеративных. Можно встретить данные о связи употребления глютеносодержащих продуктов и следующих состояний: расстройство пищеварения, синдром раздраженного кишечника, тошнота/рвота, крапивница/сыпь, шизофрения, болезнь Альцгеймера, судороги, постоянные недомогания, боли в костях (остеопороз), депрессия, синдром гиперактивности и дефицит внимания, мигрень, аутизм, бесплодие, аутоиммунные заболевания (в том числе сахарный диабет, ревматоидный артрит) и т.д.

Такой огромный список заставляет задуматься, поэтому вполне объясним страх перед пшеницей и белой мукой. Но нужно ли исключать из рациона глютен всем, либо стоит сначала поискать у себя признаки непереносимости?

Генетически обусловленная непереносимость глютена (целиакия) встречается, к счастью, довольно редко. Для ее диагностики необходимы серьезные жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта и широкий спектр анализов (золотым стандартом является биопсия).

Однако некоторые специалисты советуют провести иммунологические тесты в ситуациях, когда не могут найти другую объективную причину нарушения работы ЖКТ. В общем, в последнее время диагноз непереносимости глютена можно встретить всё чаще.

Опасаться надо «химических» продуктов

Но с чем связан такой рост – с появлением современных способов диагностики или с увеличением потребления? На первый взгляд, современный человек употребляет не так много хлеба, как несколько десятков лет назад. Однако опасность заключается в том, что глютен стали добавлять в качестве загустителя в огромное количество продуктов. Современный человек и не подозревает, сколько на самом деле пшеничного белка попадает в его организм. Вот список продуктов, где тоже содержится глютен: манная крупа, солод, мясные полуфабрикаты, картофель фри, плавленый сыр, сыр с плесенью, майонез, кетчуп, соевый соус, крабовые палочки, мороженое, сиропы, отруби и хлопья, ароматизированные чаи, водка и пиво и др. Причем далеко не всегда можно увидеть глютен в списке ингредиентов. Его называют и по-другому: циклодекстрин, мальтодекстрин, гидролизат, модифицированный крахмал, гидролизированный растительный белок, дрожжевой экстракт, аминопептидный комплекс и т. д. Это значит, что стоит опасаться тех продуктов, список ингредиентов которых похож на химическую лабораторию.

Что же касается мучных изделий, то неблагоприятным является сочетание глютена с сахаром и жиром. Это значит, что печенье, булочки и пирожки будут плохо влиять на здоровье в целом, но любой здравомыслящий человек знает это и без исследований.

Не стоит исключать те или иные продукты просто так, для «улучшения самочувствия». Ведь, исключая из рациона зерновые культуры, можно лишиться и важнейших витаминов группы В. Стоит лишь более осознанно подходить к выбору продуктов, читать этикетки и отдавать предпочтение натуральным ингредиентам.

Самым же оптимальным способом приготовления продуктов являются ферментирование и длительное брожение – при этом белки и углеводы, содержащиеся в пшенице, расщепляются на более мелкие составляющие и лучше усваиваются организмом, биодоступность увеличивается примерно на 10-20%.

То есть стоит отдавать предпочтение хлебу на закваске или с минимальным количеством дрожжей.

Специалист по питанию
Марина ЗАХАРОВА

«Живой хлеб» *на ржаной закваске, пшеничной муке первого сорта, с солодом и льном, который до внесения в тесто замачивается на длительное время.*

«Деревенский хлеб» *на пшеничной закваске, пшеничной муке первого сорта, с добавлением цельнозерновой муки. Душистый, ароматный.*

Хлеб «Черный хомяк» *на ржаной закваске, на пшеничной муке второго сорта, с солодом, добавлением зерен. Очень плотный, калорийный.*

Хлеб на закваске

Вкусный подовый хлеб на закваске пекут в хлебопекарном клубе **«Зерно»**. Команда клуба предлагает большой ассортимент настоящего хлеба на закваске/опаре длительной ферментации, кондитерских изделий по ГОСТу на сливочном масле, сметане, молоке, сливках!

Этот хлеб создан для вашего здоровья, удовольствия и красоты. Он может быть лакомством на вашем столе или ежедневным спутником каждого приема пищи. Пробуйте, доверяйте себе, и среди многообразия найдете тот самый, вкусный ВАШ хлеб.

ЗЕРНО
хлебопекарный клуб

Фирменные магазины хлебопекарного клуба «Зерно»:

- **ул. Р. Люксембург, 4В,**
- **пр. Кирова, 40,**
- **ул. Большая Подгорная, 70,**
- **пр. Фрунзе, 119/5, ст. 8.**

Тел.: 8 (3822) 47-92-40,
8-991-391-75-88.

Реклама.

ОСЕНЬ – ВРЕМЯ РАССТАВАНИЯ С ПАРАЗИТАМИ

Паразитоз является огромной проблемой для современного человека. По данным ВОЗ, более 95% людей на земле инфицированы патогенными организмами, вызывающими выраженную интоксикацию и разные осложнения.

Против лямблий

Как известно, после летнего сезона, когда наиболее часто отмечается заражение паразитами, очень важно провести профилактику и лечение паразитарной инфекции.

Распространенным паразитозом среди населения, особенно детского возраста, является лямблиоз. Это связано с устойчивостью лямблий во внешней среде. Образуя цисты с прочной оболочкой, яйца лямблий хорошо сохраняются в пыли, на грязных овощах, фруктах, ягодах, зелени, в хлорированной воде из-под крана. Достаточно проглотить 10 цист лямблий при небольшом снижении кислотности желудочного сока, чтобы получить лямблиоз. Он характеризуется выраженной интоксикацией, ухудшением аппетита, различными аллергическими реакциями.

В настоящее время у родителей и врачей для лечения и профилактики лямблиоза пользуются большим спросом фитопрепараты **«Танаксол»**, производимый ООО «Биолит», и **«Гельмипаль»**, созданный алтайским производителем «Юг».

В основе **«Танаксола»** – пижма, полынь, холмовая солянка, кора крушины и тысячелистник. **«Гельмипаль»** состоит из пижмы, экстракта листьев березы, коры осины, зверобоя, пантогематогена.

Эти препараты освобождают кишечник от лямблий, восстанавливают нарушения в желудочно-кишечном тракте, эффективны для профилактики инвазии. Их можно применять детям до трех лет.

Лечим описторхоз

Частыми непрошеными гостями в организме человека являются разные круглые черви. Наиболее часто встречаются аскариды, острицы, власоглав. Для удаления этих непрошеных гостей используются разные медикаментозные препараты и фитокомплексы.

Использование известных фармацевтических противопаразитарных средств совместно с фитопрепаратами на основе экстракта скорлупы черного грецкого ореха позволяет быстро избавиться от таких «квартирантов».

Кроме этого, в связи с эндемическим очагом в Обь-Иртышском бассейне чрезвычайно актуальной является проблема описторхоза. Зараженность описторхозом среди коренного населения сибирского региона колеблется от 50 до 100%.

Описторхоз коварен тем, что заболевание наступает медленно или под видом какого-то острого воспалительного процесса, трудно диагностируемого на начальных этапах. Признаков, характерных для этой болезни, нет. У больных могут быть самые разные жалобы и клинические проявления.

Для профилактики и комплексного лечения этого заболевания рекомендованы эффективные и безвредные фитопрепараты из коры осины **«Экорсол» и «Популин»**, производимые ООО «Биолит» и зарегистрированные Минздравом РФ в качестве БАДов к пище. В опытах на золотистых хомячках было доказано, что горькие гликозиды коры осины вызывают нарушение внутренних органов паразита и его гибель. После 25 лет экспериментальных и клинических исследований **«Экорсол»** и **«Популин»** получили большую признательность клиницистов и больных. Схема дегельминтизации состоит из трех этапов: подготовительного, воздействия на паразита и восстановительного.

Реклама.

В начальный, подготовительный период необходимо воздействовать на воспаление, улучшение функции печеночной клетки и оттока желчи. На втором этапе используется **«Популин» или «Экорсол»** в рекомендованной дозе в течение двух-трех недель. На третьем этапе происходят восстановление моторной, секреторной функции желчевыделительной системы и улучшение работы гепатоцита.

Эти препараты, а также схемы, применяемые для лечения, можно приобрести в компании «Арго» по адресу: ул. Кузнецова 16, ИЦ «АРГО», телефон 53-13-40.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Синий Утес САНАТОРИЙ

Санаторий «Синий Утес»

приглашает отдохнуть и поправить свое здоровье по путевкам

Лечение у детей и взрослых заболеваний:

- **опорно-двигательного аппарата,**
- **нервной системы,**
- **ЖКТ,**
- **эндокринной системы и обмена веществ,**
- **органов дыхания,**
- **сердечно-сосудистой системы,**
- **кожного покрова,**
- **инфекционного характера** *(болезнь Лайма, клещевой энцефалит).*

ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ ЗАРАНЕЕ!

Акция «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ» **с 01.09 по 30.11.2018**

оздоровительные путевки, в том числе для пенсионеров:
12 дней – **21600 руб.** (двухместный номер).

Подробности на нашем сайте **siniy-utes.ru** в разделах «Акции», «Новости».

ТАКЖЕ В ПРОДАЖЕ ПУТЕВКИ

- **«МАТЬ И ДИТЯ»**
- **ВЫХОДНОГО ДНЯ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!»**

К вашим услугам:
- *25-метровый бассейн, сауна, хамам;*
- *прокат велосипедов, роликов, самокатов, скандинавских палочек;*
- *детские площадки.*

Реклама.

Телефоны: (3822) 954-341, 954-323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВСЕ ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ *при лечении заболеваний ЖКТ*

ЦЕЛЕБНЫЕ КОРЕНЬЯ

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Сборы составлены травником в 3-м поколении **Виктором Шороховым.**

Весь сентябрь скидка 20% на травяные сборы при предъявлении купона!

Широкий ассортимент. Отборное сырье. Низкие цены.

- ул. Красноармейская, 101-а (ТЦ «Красный экспресс»);
- пр. Мира, 27-а (ТЦ «Мария-Ра», прямо от входа);
- ул. Лазо, 3-г (1-й этаж);
- пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок, 1-й зал);
- ул. Энтузиастов, 33 (мкр.«Зеленые горки», рядом с бассейном «Звездный»);
- ул. Герасименко, 1/19 (ТЦ «Мария-Ра», прямо от входа).

Территория тайги

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ – 8 (3822) 202-582.
НАШ САЙТ: территориятайги.рф
vk.com/tayga.market instagram.com/tayga.market

Реклама.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ

На протяжении веков отвары, настои, мази и любые производные из трав использовались в качестве основного способа лечения больного.

Известный персидский ученый Авиценна считал, что у врача должно быть три оружия – слова, растения и нож. В Азии траволечение до сих пор практикуется наравне с медицинскими препаратами.

Фитотерапии посвящено огромное множество книг, учебников, информационных сайтов. Лекарственные растения могут вылечить от болезней, способствуют поддержанию организма в тонусе. Чаще всего полезные травы назначают в комплексе лечебных методов наравне с фармакологическими препаратами.

Популярность трав в качестве способа лечения обусловлена их мягким безвредным действием на организм, отсутствием серьезных побочных эффектов. Какие травы полезны, подскажет фитотерапевт, заниматься самостоятельным подбором трав для лечения опасно. Из наиболее распространенных и доступных трав и растений можно назвать ромашку, чабрец, валериану, зверобой, иван-чай, крапиву, клевер, мелиссу, мать-и-мачеху, мяту и др.

ВАКУУМНЫЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ЗАБОРА ВЕНОЗНОЙ КРОВИ ЕЛАМЕД

Отечественное производство по международным стандартам

НОВИНКА!

ЭКОНОМИЯ БОЛЕЕ 15%

на снижении финансовых потерь на преаналитическом этапе и на трудозатратах за счет:

- обеспечения стабильности проб крови, связанного со снижением гемолиза благодаря присутствию в пробирке реагента, и их бережной транспортировки;
- исключения образования сгустка и нарушения соотношения кровь / антикоагулянт;
- снижения частоты недостоверных результатов и потерь образцов;
- отсутствия испарения цельной крови за счет наличия пробки, обеспечивающей полную герметизацию пробирки;
- простоты в идентификации пробирок за счет дублирования номера пробирки на отрывной этикетке;
- сокращения времени обслуживания одного пациента при заборе крови на 40-50%;
- сокращения времени центрифугирования за счет смешения крови с реагентом;
- отсутствия операции переливания содержимого пробирки (плазмы/сыворотки) после центрифугирования во вторичную пробирку для проведения анализа на анализаторе.

ЛЕГКОЕ ВНЕДРЕНИЕ:

минимальные организационные усилия для перехода к вакуумной системе забора крови компании ЕЛАМЕД.

- типоразмеры вакуумных пробирок **ЕЛАМЕД** совместимы с большинством центрифуг и анализаторов;
- оптимальный ассортимент пробирок для проведения лабораторных исследований;
- широкий ассортимент двусторонних игл позволяет выбрать оптимальный размер иглы для работы с любыми венами;
- вакуумная система забора венозной крови **ЕЛАМЕД** соответствует требованиям и рекомендациям международных стандартов и ГОСТов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- обеспечение биологической безопасности в учреждениях здравоохранения в отношении профилактики парентеральных инфекций;
- одноразовое применение системы и простота в утилизации;
- высокое качество вакуумной системы по доступной цене;
- постоянное наличие продукции на распределительных складах, обеспечивающее оперативность поставки в течение 3-7 дней;
- увеличенный срок сохранения заданного объема вакуума – не менее 20 месяцев (вакуумные пробирки с цитратом натрия – не менее 12 месяцев).

Для проведения лабораторных исследований мы подобрали оптимальный ассортимент пробирок

НАЗНАЧЕНИЕ	ЦВЕТОВОЙ КОД	ПРИМЕЧАНИЕ	НАПОЛНИТЕЛЬ
Пробирки для получения сыворотки	Красный Желтый	Применяется в клинической химии, иммунологии	Активатор свертывания Активатор свертывания с гелем
Пробирки для гематологических исследований	Бледно-лиловый	Применяется в гематологии, для ПЦР-исследований	ЭДТА К2/К3
Пробирки для получения плазмы	Зеленый Бледно-зеленый	Применяется в клинической химии	Лития гепарин Лития гепарин с гелем
Пробирки для исследования системы гемостазы	Бледно-голубой	Применяется для коагулологических исследований	Натрия цитрат 3,2% / 3,8% (1:9)
Пробирки для определения СОЭ методом Вестергрена, ручной метод	Черный	Применяется для измерения уровня СОЭ	Натрия цитрат 3,8% (1:4)

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Ваш надежный поставщик!

Позвоните нам или напишите на электронную почту:

krasin@elamed.com

Тел.:**+7 (4912) 42-73-85, 51-35-65**.

Наш адрес: 391351, Рязанская область, р. п. Елатьма, ул. Янина, 15,

Сайт – **www.elamed.com**

На правах рекламы.

Виталий ЩУРЕНКОВ:

«ЗАРПЛАТНЫЕ КАРТЫ ВЫГОДНЫ И РАБОТОДАТЕЛЮ, И СОТРУДНИКАМ»

Мы уже давно привыкли получать свою заработную плату на банковскую карту. Это удобно, безопасно для самих денежных средств, и можно быстро рассчитаться за услугу или товар. В разных банках сегодня действуют специальные зарплатные проекты, когда работодатель оформляет всем своим сотрудникам карты определенного банка.

Мы поговорили с заместителем управляющего Томским отделением ПАО Сбербанк Виталием Щуренковым, чтобы узнать, какие преимущества дает зарплатная карта Сбербанка.

– Виталий Викторович, расскажите, как работает зарплатный проект Сбербанка?

– Суть зарплатного проекта заключается в том, что организация или другой работодатель направляет электронный реестр на зачисление заработной платы в банк, и за считанные минуты средства отражаются на банковских картах сотрудников. Чтобы это стало возможным, организация (ИП, государственное учреждение, другой работодатель) должна заключить с банком соответствующий договор. В свою очередь, Сбербанк выдает всем сотрудникам предприятия дебетовые карты платежных систем МИР, Visa или MasterCard. Томским отделением Сбербанка на сегодняшний день выпущено более 200 тысяч зарплатных карт. По этой позиции банк за последние годы занял лидирующее место.

– Что нужно сделать работодателю, чтобы оформить сотрудникам такие карты?

– Для запуска зарплатного проекта в организации необходимо подписать со Сбербанком специальный договор-оферту. Делается это путем подписания заявления о присоединении к условиям банка в рамках зарплатных проектов. Типовые условия избавляют от необходимости подписывать дополнительные соглашения каждый раз, когда банк подключает новую услугу. Заключение договора может осуществляться в электронном виде в системе «Сбербанк Бизнес Онлайн». Через эту систему главный бухгалтер предприятия может управлять всеми счетами. Бухгалтер регистрируется в банке как ответственный пользователь, и ему дается доступ.

> «Среди преференций зарплатной карты Сбербанка – сниженные процентные ставки по потребительским и жилищным кредитам, возможность рефинансировать имеющиеся кредиты».

Для реализации зарплатного проекта юрлицу необходимо предоставить банку документы. Если организация уже обслуживается в Сбербанке (имеет расчетный счет или услуги РКО), достаточно будет подать в банк заявление о присоединении к условиям зарплатного проекта. В случае когда организация не является клиентом банка, ей потребуется подать комплект документов на открытие расчетного счета – заявление, копии уставных документов, карточки подписей и другое. Все это можно сделать одновременно.

Сбербанк выдает работникам предприятия дебетовые зарплатные карты МИР, Visa или MasterCard разных уровней – от классического до премиального (Gold и Platinum систем Visa и MasterCard, НПС МИР), в том числе в индивидуальном корпоративном дизайне. Уровень зарплатной карты зависит от масштаба организации и должности сотрудника, его предполагаемых доходов.

– Если человек устроился в компанию, которая пользуется услугами другого кредитного учреждения, а у него – карта Сбербанка, может он получать зарплату на нее?

– Да, конечно. Сотрудники любых предприятий безоговорочно имеют право получать услуги того банка, которого хотят. Это касается всех компаний и организаций, в том числе бюджетных. Сотрудник может прийти в бухгалтерию и сказать, что хочет получать зарплату на карту Сбербанка, чтобы ему выдали ее. Создается электронное заявление на выпуск карты и отправляется в банк.

Бывают ситуации, когда человек пользуется картами двух разных банков – зарплату получает на одну, а пользуется другой, допустим Сбербанка. В результате ему приходится снимать деньги с зарплатной карты, идти к банкомату и класть средства на свою личную карту Сбербанка. Конечно, это неудобно. Работник может просто прийти в бухгалтерию и попросить сделать личную карту Сбербанка зарплатной.

Заместитель управляющего Томским отделением ПАО Сбербанк Виталий Щуренков

> Томским отделением Сбербанка на сегодняшний день выпущено более 200 тысяч зарплатных карт. По этой позиции банк за последние годы занял лидирующее место.

– Есть ли какие-то бонусы, которые сотрудник получит, имея зарплатную карту Сбербанка?

– Их немало! В том числе, когда личная дебетовая карта становится зарплатной, ее владелец перестает платить за карту годовое обслуживание. Среди других преференций – сниженные процентные ставки по потребительским и жилищным кредитам, возможность рефинансировать имеющиеся кредиты других банков.

Этот банковский продукт позволяет заемщикам снизить текущие процентные платежи по кредиту и уменьшить свою долговую нагрузку. Также у сотрудника появится возможность оформить кредитную карту с льготным периодом 50 дней.

За каждым зарплатным проектом Сбербанка закреплен отдельный менеджер, которому владельцы зарплатных карт могут звонить с интересующими их вопросами. На территории крупных предприятий, присоединившихся к условиям зарплатного проекта, устанавливаются банкоматы. Можно сказать, что зарплатные карты выгодны как работодателю, так и его сотрудникам.

Кроме того, через личный кабинет в «Сбербанк Онлайн» наш клиент может зарегистрироваться на портале Госуслуг. Нужно перейти во вкладку «Прочее» в сервисе «Сбербанк Онлайн» и выбрать «Регистрация на Госуслугах», дальше – просто заполнить заявку на регистрацию. Сбербанк фактически стал удостоверяющим центром.

Не нужно обращаться в МФЦ, чтобы подтвердить свою личность. Особенно эта возможность будет интересна людям предпенсионного возраста: получив доступ к порталу Госуслуг, можно в личном кабинете Пенсионного фонда выбрать организацию, которая будет обеспечивать доставку пенсии.

– Если организация оформила сотрудникам зарплатные карты, но позже кто-то решил уволиться с предприятия, в этом случае бывший сотрудник сможет продолжить пользоваться оформленной картой?

– Безусловно. После увольнения сотрудника работодатель должен направить письмо в банк с соответствующим сообщением. Зарплатная карта станет обычной дебетовой, никто у работника ее не заберет. Он сможет продолжить пользоваться этой картой.

Текст Дарьи БЕРДНИКОВОЙ

о демографии

ПОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ РОССИЯН К 2030 ГОДУ

Сегодня, по данным Минздрава, средняя продолжительность жизни россиян составляет 73 года. При этом российские мужчины живут, как показывает официальная статистика, в среднем почти на десять лет меньше, чем женщины – 65,9 и 76,7 лет соответственно.

Гериатры прогнозируют увеличение продолжительности жизни в России к 2030 году до 80,1 года. Главный гериатр Минздрава РФ, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Ольга Ткачева сообщила:

– Если говорить о мужчинах, то средняя продолжительность жизни будет составлять 75,8 года, если о женщинах – 83,7 года.

В настоящее время появляются научные подтверждения того, что люди медленнее стареют, медленнее утрачивают когнитивные и физические функции.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЖИВУТ МЕНЬШЕ

Злоупотребление алкоголем оказалось главной причиной того, почему мужчины в России и других странах Восточной Европы умирают заметно раньше и чаще женщин.

К такому выводу пришли ученые из ВШЭ и Минздрава РФ, опубликовавшие статью в журнале Alcohol and Alcoholism.

– Объем выпитого спирта становится главным фактором риска, определяющим уровень смертности среди мужчин-европейцев. Все остальные вещи, в том числе курение, тяжелые наркотики или уровень расходов на здоровье, заметно меньше влияют на вероятность преждевременной смерти мужчин, – пишут исследователи.

Ученые установили, что алкоголь не только разрушает печень и вызывает тяжелую психологическую и физиологическую зависимости, но и способствует развитию рака, диабета и других тяжелых болезней.

Алкоголизм и курение уносят каждый год примерно 3,5 и 5 миллионов жизней соответственно. На продолжительность жизни влияют и биологические различия в работе организма мужчин и женщин, а также опасные и вредные виды работы, которые выбирают мужчины.

Еще один момент. Европейские любители выпивки предпочитают

пиво и вино, тогда как российские мужчины употребляют почти исключительно водку, коньяк и прочие крепкие напитки. По этой причине более трети российских мужчин умирает, не дожив до 60 лет, что в три раза больше аналогичных показателей для Чехии и Португалии.

(Из открытых источников)

Газета «На здоровье!»,
№9 (229), сентябрь, 2018 г.
Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации Государственного комитета Российской Федерации и печати.

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

Дизайн и верстка – М.А. Антоновой.
Ответственность за содержание материалов несут авторы.
За содержание рекламы – рекламодатели.

Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов.

Газета отпечатана в ООО «Пресса» (г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62).
Номер подписан 04.09.18.
Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Заказ №3403. Тираж – 5000 экземпляров.
Дата выхода в свет: 05.09.2018.

ВЫ СЛЫХАЛИ, КАК ПОЮТ... СУСТАВЫ?

Как избавиться от боли и сохранить «родной» сустав при коксартрозе

Что вы знаете о суставах? Если лишь то, что они есть, – отлично, значит, ваши суставы никогда не заявляли о себе. Значит, они не ноют и не хрустят при каждом шаге, не заставляют вас мучиться от острой боли. Вы не чувствуете скованности по утрам, можете свободно ходить и даже бегать. Но что делать, если все наоборот?

Как узнать, «заговорит» ли сустав

Мировая статистика утверждает, что в группе риска по артрозу и артриту находится более половины человечества (55%), при этом чаще страдают люди старше сорока лет. Особенно опасен коксартроз – артроз тазобедренных суставов, когда сильные боли появляются только на поздних стадиях. При обращении за лечением часто сустав уже сильно поврежден. В этом случае пациента ждет либо инвалидность, либо операция по замене изношенного сустава на искусственный. Однако даже при запущенном артрозе существует третий, самый естественный вариант – остановить прогрессирование болезни.

Что происходит и почему

Тазобедренные суставы – это сложные структуры, которые поддерживаются связками и мышцами. Каждый сустав окружен капсулой с так называемой синовиальной жидкостью. Хрящ – плотная, скользкая ткань – выстилает головки костей для защиты от трения. В хрящевой ткани нет кровеносных сосудов, ее клетки получают питание из синовиальной жидкости. Вот почему обновление клеток хряща происходит очень медленно.

Коксартроз не развивается в одночасье. К болезни приводят нарушенный обмен веществ и ухудшение кровоснабжения тканей, окружающих сустав. Этому способствует, к примеру, сидячий образ жизни – когда мышцы редко работают, ток крови в сосудах замедляется. Да и ослабевшие мышцы гораздо хуже поддерживают сустав. Когда хрящевая ткань не получает питательных веществ, она может растрескиваться. Отмирающие клетки хряща не заменяются новыми, и постепенно головки костей обнажаются. При движении они задевают друг друга, что приводит к воспалению, отеку окружающих тканей и боли. Все это еще больше ухудшает кровообращение и состояние сустава.

Как «продлить жизнь» суставу

Лечение, которое помогает заметно улучшить самочувствие и при этом сохранить сустав, обязательно должно быть комплексным и проводиться регулярно, курсами. При этом нужно воздействовать на причину болезни, то есть восстанавливать нарушенное кровообращение в области суставов, как это делает магнитотерапия. Во всем мире физиолечение входит в золотой стандарт лечения суставов. Магнитотерапия способствует доставке к пораженному суставу «питательно-строительных» элементов и восстановлению разрушенного хряща.

Регулярная магнитотерапия способна привести к стойкой многолетней ремиссии даже на III стадии коксартроза.

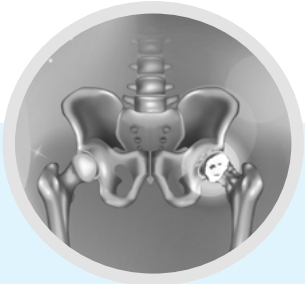
Уверенным шагом к здоровью

Для лечения коксартроза подходит не любая магнитотерапевтическая техника. Как показали исследования, наиболее эффективно бегущее импульсное поле. Оно не вызывает привыкания организма, поэтому его лечебное действие не ослабнет даже после многочисленных процедур. Конечно, не секрет, что ежедневно посещать поликлинику для проведения физиопроцедур при болях в суставах практически нереально. Выход в том, чтобы проводить магнитотерапию с помощью профессиональных средств для домашнего использования.

Кроме того, средство должно быть достаточно мощным. Поскольку артроз возникает из-за нехватки питания для сустава, крайне важно улучшить обменные процессы в окружающих его тканях. Тазобедренный сустав расположен очень глубоко. При этом даже у стройных людей область лечебного воздействия должна составлять не менее 40 см в диаметре. И чем полнее человек, тем глубже должно проникать магнитное поле. Такое под силу только технике с расширенными возможностями.

Физиотерапия должна проводиться курсами по 15-20 минут в день, которые нужно повторять несколько раз в год. Конечно, чем сильнее разрушены ткани сустава, тем больше времени проходит до ощутимых изменений к лучшему. И тем не менее день за днем магнитотерапия будет восстанавливать поврежденные ткани, возвращая способность двигаться без боли.

Не расставайтесь с родными суставами, и они благодарно промолчат вам в ответ.



ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ КОКСАРТРОЗА:

1. **Лекарственные средства при обострении.**
2. **Магнитотерапия в особом режиме, позволяющая усилить питание хряща, снять боль, улучшить подвижность сустава.**
3. **Щадящая лечебная физкультура для укрепления мышц.**

• Не следует легкомысленно относиться к эндопротезированию – операции по замене сустава. Ведь даже успешное вмешательство – это долгий восстановительный период и риск развития осложнений. Кроме того, весьма дорогое оперативное лечение не всегда гарантирует улучшение.

• Около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях. А уже через 5 лет может понадобиться не менее сложная операция по замене изношенного эндопротеза.

• Хирургическое вмешательство не устраняет причину болезни, поэтому костная ткань продолжает разрушаться. И когда в очередной раз понадобится заменить эндопротез, может оказаться, что укрепить его просто нет возможности!

КАК **ИЗБАВИТЬСЯ** ОТ КОКСАРТРОЗА **ЗА 15 МИНУТ** В ДЕНЬ?

Специально для лечения коксартроза учеными был разработан аппарат **«АЛМАГ-02»**. В память **АЛМАГа-02** заложены программы для лечения конкретных заболеваний. Параметры магнитного поля для лечения коксартроза изучались в клинических условиях и потому дают возможность обеспечить максимальный лечебный результат.

АЛМАГ-02 обеспечивает нужную глубину проникновения магнитного поля и позволяет качественно лечить тазобедренный сустав.

АЛМАГ-02 позволяет одновременно воздействовать на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и больной тазобедренный сустав, что способствует достижению лучших результатов лечения.

АЛМАГ-02 дает возможность:

– устранить боль,

– снять воспаление и отек в области сустава,

– уменьшить спазм окружающих сустав мышц,

– снизить утреннюю скованность движений,

– увеличить дальность безболезненной ходьбы,

– улучшить усвоение лекарственных средств, что позволяет уменьшить их дозу и снизить затраты на лечение,

– предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

И нужно для этого всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз – необходимы регулярные двухнедельные курсы лечения. Только в этом случае есть шанс справиться с коксартрозом без операции.

показания:

- **коксартроз,**
- **полиартрит,**
- **атеросклероз,**
- **лимфедема,**
- **хроническая венозная недостаточность и ее осложнения.**

~~69780 руб~~.

54600 руб.

ВЫГОДА ОТ 15000 РУБ.

Классная цена на АЛМАГ-02 в аптеках Томска:

• **Томскфармация**
ул. Герцена, 55 (Аптека №10), тел. 521-067.

• **Аптека Вита**
ул. Учебная, 20, тел. 427-388.

• **Губернская аптека**
пр. Ленина, 54, тел. 906-803.

• **Первая социальная аптека**
пр. Ленина, 87, тел. 510-211,
ул. Пушкина, 25-а, тел. 654-867.

ВНИМАНИЕ!
В сентябре каждую пятницу в «Губернской аптеке»
на пр. Ленина, 54
с 12.00 до 16.00
проводится бесплатная консультация специалиста.

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13.

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Также заказать аппарат (в том числе наложенным платежом) вы можете по адресу:
391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОГРН1026200861620. Реклама. 16+