НАздоровье!

Читайте “На здоровье!” и будьте здоровы!

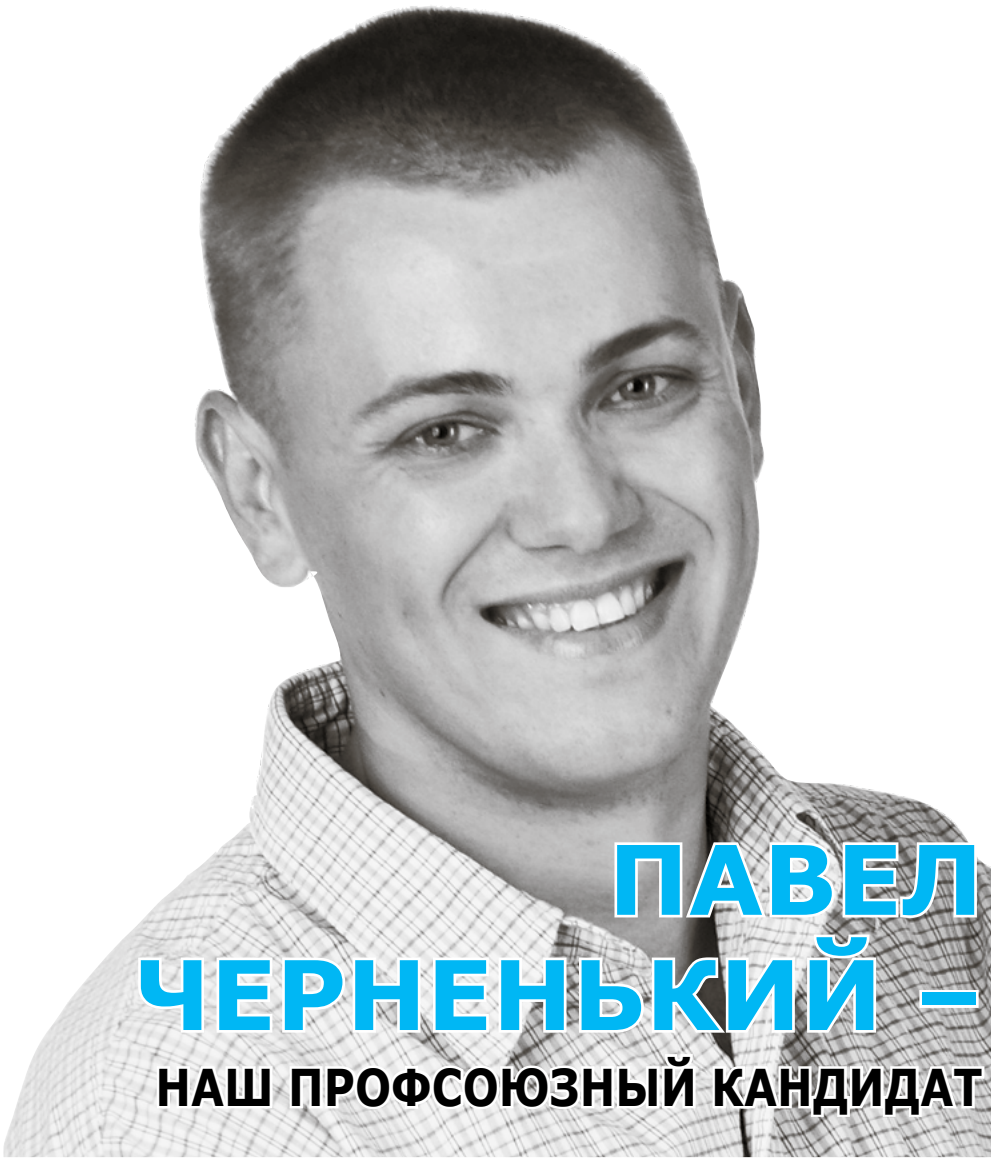
Дипломант Всероссийского конкурса СМИ “Здоровая жизнь в здоровом обществе” — 2006

Ежемесячная газета для врачей и пациентов

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

№ 10 (144) ОКТЯБРЬ, 2010 г.

10 октября – выборы в Молодежный совет Томска



ПАВЕЛ ЧЕРНЕНЬКИЙ – НАШ ПРОФСОЮЗНЫЙ КАНДИДАТ

Выборы в Молодежный совет г. Томска пройдут одновременно с выборами Думы г. Томска, 10 октября 2010 г. Участвовать в них смогут избиратели — молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет включительно, проживающие на территории муниципального образования «Город Томск». Голосование будет проходить на молодежных избирательных участках, расположенных на расстоянии 50 метров от избирательных участков по выборам в Думу г. Томска.

Одной из общественных организаций, выдвинувшей своего кандидата, является Федерация профсоюзных организаций Томской области, которую представляет Павел Черненький, врач, заведующий отделением спортивной медицины ОГУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер», врач ЦПФ «Томь», тренер-преподаватель по плаванию ДЮСШ-8, член профсоюзного комитета ОГУЗ ВФД, член областной федерации футбола, президент клуба ветеранов спортивного плавания «Tomskmasters».

Павел Черненький — выпускник педиатрического факультета Сибирского государственного медицинского университета (2004г.). После окончания вуза он связал свою судьбу со спортивной медициной, тренерской работой, соединив таким образом любовь к детям и приверженность спорту (будучи студентом, занимался разными видами спорта, кандидат в мастера спорта по плаванию). Профессиональную карьеру начал с должности врача по спортивной медицине во «Врачебно-физкультурном диспансере». Сегодня Павел ведет наблюдение и контроль за функциональным состоянием более 500 спортсменов по таким видам спорта, как плавание, академическая гребля, волейбол, футбол, спортивная гимнастика и др. Последние 3 года Павел Черненький возглавляет отделение спортивной медицины, часто обеспечивает медицинское сопровождение соревнований различного уровня (например, в 2008 году работал со сборной командой России по академической гребле на тренировочных сборах в Португалии и г. Москве — это были этапы подготовки к Олимпиаде в Пекине). Одновременно он является врачом Центра подготовки футболистов ФК «Томь».

Педагогические способности Павла проявляются в особой заботе о детях с различными нарушениями здоровья (кстати, он сам – отец двоих сыновей). В 2006 году он активно участвовал в реализации региональной целевой программы «Здоровый ребенок – 2006», у детей были выявлены факторы раннего сколиоза и нарушения зрения, а в дальнейшем проведена коррекция выявленных нарушений методами оздоровительной и лечебной физкультуры. Будучи тренером-преподавателем по плаванию в ДЮСШ-8, он обучает плаванию детей с нарушением осанки, слабослышащих.

Его профессиональные успехи были по достоинству оценены: в 2009 году Павел Черненький признан лауреатом в номинации «Спортивный врач года» в областном ежегодном конкурсе «Спортивная элита», учрежденным департаментом по молодежной политике, физической культуры и спорту Томской области.

Профсоюз работников здравоохранения недаром выдвинул его своим кандидатом. Он – активный член этой организации с 1998 года. В составе команды здравоохранения становился победителем и призером в отраслевых спартакиадах трудящихся Томской области. К тому же он и активный организатор массовых спортивных мероприятий.

На вопрос, с какой целью он баллотируется в молодежный совет, Павел ответил, что желает принять участие в решении молодежных проблем :

— трудоустройства; определения детей в детские сады; доступности жилья;

— увеличения в городе зон отдыха и спортивных объектов (таких как велосипедные дорожки, новые скверы, открытые бассейны, дворовые спортивные площадки и т.д.).

Как врач и спортсмен он считает нужным акцентировать внимание депутатов городской Думы на формировании здорового образа жизни у молодежи: *запрете курения в общественных местах; снижении потребления алкоголя и энергетических напитков; пропаганде семейных ценностей, уменьшении количества абортов, занятиях физической культурой и спортом как факторе рождения здоровых детей.*

Мы уверены, что энергия, инициативность, принципиальность нашего кандидата Павла Черненького принесут зримые плоды в решении молодежных проблем Томска! Голосуйте за нашего кандидата!

ДЛЯ СПРАВКИ

Молодежный совет города Томска будет являться постоянно действующим совещательным и консультативным органом при Думе города Томска. Он создается с целью повышения общественной и социально-политической активности молодежи, создания механизмов для эффективного решения проблем молодежи, развития молодежных инициатив; представления интересов молодежи в органах государственной власти и органах местного самоуправления, защиты прав и законных интересов молодежи и т.д. Совет будет состоять из представителей 3 групп: вузов, общественных организаций, работающей молодежи (всего 36 человек).

ЛДЦ МИБС Лечебно-диагностический центр Международного института биологических систем

Магнитно-резонансная томография

- Быстро, без очередей
- Скидки льготным категориям
- Результаты в течение 2 часов
- Высокое качество снимка

Центр магнитно-резонансной томографии в Томске:

ул. Рабочая, д. 21 (здание железнодорожной поликлиники)

тел.: (3822) 66-11-11, 66-11-00, ежедневно с 7 до 23 часов

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО МЕДТЕХНИКА

На правах рекламы.

✓ Медицинское оборудование:
- Поставка
- Монтаж
- Ремонт
- Сервисное обслуживание

✓ Изделия медицинского назначения

✓ Медицинские товары для населения

Товары и услуги подлежат обязательной сертификации

ул. Источная, 6 (ост. Главпочтамт), тел/факс: 51-21-84, 51-20-41

ул.Усова, 37 (ост. Магазин Юбилейный), тел/факс: 54-03-17

Эксклюзивный дистрибьютор ДЕЛЬРУС®

КОМПЛЕКСНОЕ ОСНАЩЕНИЕ медицинских учреждений, промышленных и научно–исследовательских лабораторий оборудованием и расходными материалами.

СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ медицинского, лабораторного и технологического оборудования.

(Лиц.№ 99—08—000587 от 30.07.2009 г.)

На правах рекламы.

Офис: пр. Ленина, 94, офис 408, тел./факс: 511—865, 514—199, 516—708,

Сервисный центр: пр. Мира, 13/3. тел./факс — 620—811, e—mail: delrusservice@mail.tomsknet.ru.

htth://www.delrus.ru

С Днем старшего поколения!

Наши дорогие ветераны, учителя, родители, дедушки и бабушки, пенсионеры! Всех вас от души поздравляю с этим торжественным днем!

Не бывает дерева без корней. Так и не было бы никого из нас без дорогих нашему сердцу людей, кого мы уважительно называем «старшее поколение». Это праздник тех, чей жизненный путь долог и полон труда, созидания. Тех, кто щедро готов делиться с нами своим профессиональным опытом, знаниями и умениями. Кто вправе давать советы, и к этим советам мы всегда прислушиваемся, потому что они мудры.

Долгих лет вам жизни, дорогие, крепкого здоровья! И пусть всегда вас окружают любящие и заботливые дети и внуки. А мы постараемся в нужную минуту быть рядом – со всем участием, помощью и поддержкой.

Счастья вам!

В каждом лечебном учреждении есть люди, которые отдали любимой работе не один десяток лет, которые щедро делятся с молодыми своим бесценным опытом и мудростью. И взамен они получают уважение и почитание своих коллег.

НА ЕЕ ОПЫТЕ УЧАТСЯ МОЛОДЫЕ

Таким человеком в МЛПУ «Поликлиника №8» является бывшая хирургическая медсестра Евгения Федоровна Екатова, которая проработала здесь 22 года. А общий ее трудовой стаж насчитывает 48 лет.

Сегодня Евгения Федоровна на заслуженном отдыхе, но частенько бывает в родных стенах, где ей неизменно рады.

Евгения родилась в Туркмении, в городе Мары, в большой семье из восьми человек. После окончания 7-летней школы поступила в медицинское училище. «Я решила пойти в медицину, так как с детства мечтала стать врачом, представляла себя военным фельдшером, который делает перевязки солдатам»,- вспоминает Евгения Федоровна.

Ее мечта сбылась, так как первым местом работы стал военный эвакогоспиталь № 2838, где лечились инвалиды Великой Отечественной войны. Там она работала медсестрой вместе с хирургом Маргаритой Московской, ставшей для нее примером для подражания. Именно здесь она навсегда выбрала профессию хирургической медсестры. В госпитале Евгения Федоровна проработала 15 лет, а потом ей пришлось уже вместе с собственной семьей переезжать с места на место вслед за назначениями мужа - инженера ракетных войск. Несмотря на частую смену обстановки, Евгения Федоровна оставалась верной выбранной профессии. В Ашхабаде она работала в медсанчасти, обслуживающей в основном военных. В Ленинабаде была медсестрой хирургического отделения городской больницы. В Караганде обслуживала пациентов в урологическом кабинете городской больницы.

Евгения Екатова.

В 1986 году семья оказалась в Томске, и Евгения Федоровна устроилась медсестрой в поликлинику №8. В хирургическом кабинете поликлиники она начинала работать с Валерием Сабыничем, нынешним главным врачом учреждения. Медсестра ассистировала при проведении хирургических манипуляций, делала больным перевязки, уколы, накладывала гипс, промывала раны, готовила инструментарий и т.д.

Сегодня Валерий Иванович вспоминает о Евгении Екатовой с теплотой: «Мне как хирургу было очень удобно и легко работать с Екатовой, считаю, что ей как профессионалу нет равных, настолько четко, безошибочно она работала. И как человек она замечательная: всем коллегам старалась помочь, к пациентам относилась с добротой и уважением. Поэтому у нее много друзей, знакомых, весь район нашей поликлиники знает, какая она замечательная медсестра».

Бывшие коллеги Евгении Федоровны поддерживают это мнение и дают ей самую высокую оценку. Евгения Екатова помимо работы на 1,5 ставки активно занималась и общественной жизнью поликлиники, вместе с коллегами организовывала праздники, помогала медсестрам готовиться к профессиональному конкурсу на звание лучшей медсестры, в котором когда-то и сама участвовала. «Евгения Федоровна делилась своим опытом с младшими коллегами по работе, была для них во всем образцом», - считает Елена Шестакова, главная медсестра поликлиники.

Даже достигнув пенсионного возраста, Екатова все равно продолжала заниматься любимым делом. «Я очень люблю свою профессию и не представляла себя ни на каком другом месте, - говорит Евгения Федоровна. - У меня никогда не было страха перед трудностями, болью, которыми наполнена хирургия, более того – я ценю ее за видимые результаты».

Любовь к медицине передалась дочерям и даже внучке Евгении Федоровны. Ее старшая дочь Ольга работает врачом-лаборантом в клиниках СибГМУ, младшая Юлия долгое время была фельдшером-лаборантом в областной санэпидстанции. Сегодня внучка Марина учится на третьем курсе лечебного факультета СибГМУ, пока она не решила, кем именно хочет стать, но с интересом и любопытством расспрашивает бабушку о хирургии, просит показать, как делаются различные перевязки. «Я отговариваю ее становиться хирургом, ведь это совсем неженская профессия. Хотя, если это судьба, то ничего не изменишь».

Софья НЕЗАМЕСОВА.

Коллектив поликлиники №8 от всей души поздравляет своих самых опытных, верных и преданных сотрудников Т. А. Уйманову, Г. Ф. Присяжнюк, Г. И. Савицкую, С. А. Чепрасову, З. М. Егоркину, И. Г. Попову и М. Г. Кардашину с Днем старшего поколения : «Мы любим вас, ценим ваш труд и желаем долгих здоровых лет!»

БОЛЕЕ ПОЛУВЕКА ОТДАНО ЛЮБИМОЙ РАБОТЕ

Только человек, который по-настоящему любит свою работу, может подарить ей полвека своей жизни. А трудовой стаж заведующей фельшерско-акушерским пунктом (ФАПом) в селе Зоркальцево Томской ЦРБ Тамары Михайловны Пиецкиевич уже отсчитывает вторую половину столетия. Опытный профессионал и мудрая женщина, она вкладывает все свои силы и знания в заботу о здоровье жителей села.

Тамара Пиецкиевич.

Тамара Михайловна признается, что никогда не думала, что будет работать так долго. «В привычной круговерти будничных забот и не заметила, как миновал этот 50-летний рубеж», — говорит она.

«Сельские школы» фельдшера

С профессией Тамаре Михайловне пришлось определяться в совсем юном возрасте. В 14 лет она, как и многие в то время, уже поступила в медицинское училище. Хотя сама Тамара мечтала стать горным инженером, мама уговорила ее выбрать более уважаемую и стабильную профессию. «По мнению мамы, в деревне таким уважением мог пользоваться только фельдшер», — говорит с улыбкой Тамара Михайловна.

В первый год учебы Тамара несколько раз падала в обморок, насмотревшись на пациентов в травматологическом отделении городской больницы. Но от планов освоить профессию не отказалась. «Тогда было не принято метаться в поисках своего призвания, — объясняет она. — Время было послевоенное, нужно было поднимать страну».

После окончания училища Тамара Михайловна два года работала акушеркой в участковой больнице с. Коларово, а потом ее перевели на освободившееся место заведующей ФАПом в селе Вершинино. Здесь ее студенческие страхи перед открытыми ранами и уколами пациентам померкли на фоне реальности самостоятельной работы.

Работа фельдшера включает в себя широкий спектр доврачебной лечебно-профилактической помощи. Тамара Пиецкиевич занималась оказанием первой помощи пострадавшим, ухаживала за больными на дому, наблюдала диспансерных больных.

Молодой девушке приходилось самостоятельно принимать решения по спасению больных, оказавшихся на грани жизни и смерти: принимать тяжелые роды, ночью экстренно оказывать помощь пострадавшим в автомобильной аварии и т.п. Учитывая, что в деревне не было уличного освещения, телефона в ФАПе, да и «скорая помощь» в ее поселок не могла доехать, можно представить, как нелегко было Тамаре работать.

На своем месте

Сегодня условия работы гораздо лучше, а вот ее объем увеличился. ФАП Тамары Михайловны обслуживает 1200 человек. В день здесь бывает не менее 24 посетителей, а во время прививочного сезона эта цифра увеличивается вдвое. Пациенты заглядывают в кабинет каждые 10-15 минут.

Большинство своих пациентов Тамара Михайловна знает по имени, помнит членов их семей и в курсе их семейных событий. Что неудивительно, в селе Зоркальцево Тамара Михаловна живет уже 40 лет.

Помимо своих функциональных обязанностей Пиецкиевич ведет занятия в «Школе пациента», выполняет подготовительный этап к дополнительной диспансеризации и вакцинации населения в рамках нацпроекта «Здоровье», регулярно проводит осмотр школьников и др. Несмотря на свой большой опыт, она признается, что до сих пор испытывает волнение, когда слышит в ФАПе звонок телефона.

В последние годы Тамара Михайловна уже дважды училась на курсах повышения квалификации. Учиться ей до сих пор легко. Единственно, что вызывает сожаление, — не все новшевства современной медицины доступны для ФАПа.

Своим дочерям Тамара Михайловна тоже привила любовь к этой сложной, но благодарной профессии медицинского работника. Одна из ее дочерей стала медсестрой, другая — врачом. По мнению Тамары Михайловны, медицинское образование помогает во многих ситуациях трезво взглянуть на жизнь.

«Хотя сегодня моя профессия не так престижна, как во времена моей молодости, я горжусь тем, что стала именно фельдшером. Оглядываясь назад, чувствую удовлетворение от своей жизни», — говорит она.

Марина ГАРДИНЕР.

- **Юрий Сухих, главный врач Томской ЦРБ:** «Тамару Михайловну я знаю много лет. Она очень добросовестный и отзывчивый человек. Высоко ценю ее как профессионала. В деревне она — свой человек. Все знают, что к ней за помощью можно обратиться в любое время суток».
- **Виктор Лабыня, глава Зоркальцевского сельского поселения:** «В деревне Тамара Михайловна уважаемый и важный человек. К ней обращаются все от мала до велика, и она со всеми вежлива и приветлива. А ценят ее за высокий профессионализм».

Руководство Томской ЦРБ сердечно поздравляет ветеранов труда, пенсионеров больницы с Днем старшего поколения!

Желает всем здоровья, благополучия и долгих лет жизни!

ОПТИМИСТ ПО НАТУРЕ

Вот уже более 20 лет трудится в НИИ онкологии СО РАМН один из опытнейших и уважаемых специалистов - научный сотрудник лаборатории эпидемиологии Аля Петровна Бояркина.

Под руководством доктора меднаук Любови Писаревой она ведет статистические исследования особенностей распространения и факторов риска онкологических заболеваний в регионе Сибири и Дальнего Востока.

«Аля Петровна - очень интеллигентный человек и грамотный специалист, - говорит Любовь Писарева. - Готова ради воплощения научной идеи много и самоотверженно работать».

Итог ее исследований - соавторство в 4 научных монографиях и участие в создании уникального издания «Атласа онкологических заболеваний Сибири и Дальнего Востока».

Призвание - информатика

За плечами Али Петровны опыт работы в двух НИИ: прикладной математики и механики и онкологии.

В школе легче всего ей давалась математика. Поэтому из Алма-Аты она приехала в Томск поступать в ТГУ на факультет прикладной математики и кибернетики. «Наш выпуск 1959 года был первым по модной тогда специальности «Программист-вычислитель», - вспоминает Аля Петровна. - В то время программистам приходилось самим разрабатывать программы. Это был сложный, но интересный процесс. Данные об онкозаболеваниях, которые я обрабатываю в лаборатории эпидемиологии, для меня - цифры математической задачи, которую нужно решить. Иногда я продолжаю заниматься решением этих задач даже во сне. Информатика - очень увлекательная наука».

В НИИ прикладной математики и механики Аля Бояркина проработала 20 лет. В последние годы она занималась обработкой статистических данных по программе изучения влияния загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Исследования велись вместе с НИИ онкологии. Руководил этой темой академик РАМН Николай Владимирович Васильев.

Аля Бояркина.

В те лихие 90-е годы в НИИ онкологии шла работа по созданию отдела эпидемиологии. В родном НИИ Али Бояркиной, наоборот, научные исследования сворачивали из-за недостатка финансирования. Поэтому она откликнулась на предложение Николая Васильева войти в состав нового отдела НИИ онкологии. «Сегодня я работаю в прекрасном научном коллективе и чувствую себя востребованной в важной работе по изучению проблемы онкологических заболеваний», - говорит Аля Петровна.

В поисках Тунгусского метеорита

С академиком Васильевым Аля Бояркина познакомилась еще в 60-е годы, когда заинтересовалась поисками Тунгусского метеорита.

«К теме космоса в те годы был повышенный интерес, - вспоминает Аля Петровна. - На орбиту Земли запускали спутник, животных. Когда наша первая экспедиция в 1959 году отправилась в тайгу, мы были уверены, что на самом деле имеем дело с внеземной цивилизацией. Затем наши исследования превратились в поиски метеорита, но от этого они не стали менее интересными».

Общество «Комплексная самодеятельная экспедиция» под руководством Г.Ф. Плеханова, а затем Н.В. Васильева занималось сбором в тайге образцов торфа, горных пород, смолы. Этот материал исследовали в томских и московских НИИ, пытаясь обнаружить влияние метеорита на окружающую природу. Аля Петровна не только собирала образцы, но занималась статистической обработкой результатов анализов.

Последний раз в экспедицию она ездила в 1989 году. «Был ли это метеорит или комета, не так важно, - говорит Бояркина. - Главное, сам процесс поиска истины. Кроме того, во время экспедиций я имела возможность познакомиться с интересными людьми. Например, с космонавтом Георгием Гречко».

На память об этом уникальном и сугубо научном хобби дома у нее лежат два осколка метеорита.

Жизненные принципы

За годы научной деятельности у Али Бояркиной сложилось свое кредо ученого. «Во-первых, нужно быть трудолюбивым, - рассказывает она. - Важно честно относиться к результатам своей работы. Нельзя искать компромиссов в исследованиях. И еще, наука - это творчество. Без творческого подхода невозможно сделать правильных выводов или достичь серьезного результата».

Праздный отдых без серьезной интеллектуальной деятельности Аля Петровна вынести не может, поэтому до сих пор занимается исследованиями. А чтобы поддерживать свой интеллект в хорошей форме, она старается много читать. В основном это научная литература, касающаяся работы. «Продолжаю восполнять пробелы в знаниях», - говорит она, улыбаясь.

Аля Петровна до сих пор поддерживает связь с «Комплексной самодеятельной экспедицией» и вот уже много лет является председателем Томского рериховского общества. Источник ее неиссякаемой энергии - оптимистичное отношение к жизни. «Какие бы неприятности в жизни ни происходили, рано или поздно они закончатся, - говорит она. - Нужно любить жизнь во всех ее проявлениях».

Марина ГАРДИНЕР.

С Днем старшего поколения!

Дорогие наши ветераны труда, пенсионеры! От души поздравляем вас с праздником! Вы всегда для нас - неиссякаемый кладезь жизненного и профессионального опыта.

Желаем вам крепкого здоровья, поддержки близких и долгих лет жизни!

Администрация НИИ онкологии СО РАМН.

В честь ветеранов

В НИИ онкологии СО РАМН 44 сотрудника продолжают свою трудовую биографию в институте, несмотря на то, что имеют солидный возраст. Кроме того 27 сотрудников вышли на заслуженный отдых, но не потеряли связи со своим институтом, и это во многом благодаря позиции администрации и профкома института.

Празднование Дня старшего поколения стало у нас в НИИ хорошей традицией. Вот и в этом году мы отмечали праздник с размахом. В исполнении народного артиста В. Морозова и его коллектива прослушали замечательные песни, затем было дружеское чаепитие, во время которого наши ветераны пообщались друг с другом. К сожалению, многие из них могут увидеться только на этом празднике. Каждому ветерану труда была вручена небольшая денежная премия. Безусловно, такие мероприятия нужны, хотя отношение к нашему старшему поколению не должно проявляться только в праздники, а стать нормой жизни.

Марат Мухамедов, председатель профкома НИИ онкологии СО РАМН, доктор медицинских наук.

В ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

10 октября во всем мире отмечается День психического здоровья. Масштаб проводимых мероприятий в этот день ежегодно растет.

Томск в этом плане не исключение, а скорее пример для подражания. Организатор мероприятий - Томская областная клиническая психиатрическая больница - оказывает психиатрическую помощь населению области согласно современным мировым стандартам в психиатрии. У пациентов, прошедших реабилитационные программы, отмечаются снижение частоты госпитализаций в стационар, расширение коммуникативных навыков и решение социальных проблем.

«Наша задача как организатора Дней психического здоровья - просвещение населения по вопросам психических расстройств, - считает **Александр Агарков, главный врач ТКПБ**. - Имеются многочисленные «мифы» о неизлечимости психических расстройств, опасности душевнобольных, о том, что лечение у психиатра приводит к зависимости от лекарств, «калечит» человека и т.д. Последствия их очень печальны: это и позднее обращение к психиатру при возникновении или обострении заболевания, и отказ от приема лекарств, и самоустранение от возможной поддержки и помощи со стороны близких, социальных служб. Между тем надо помнить прописную истину: чем раньше начато лечение, тем более эффективны его результаты».

Если вы испытываете чувство тоски, отчаяния, тревоги, внутреннего напряжения, ожидания беды, постоянной усталости, немотивированной раздражительности, и у вас подавленное настроение, нарушился сон, следует обратиться к врачу.

В ОГУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница» оказывается высокопрофессиональная квалифицированная помощь пациентам всех возрастных групп (начиная с 3 лет).

- *В Центре лечебно-психологической помощи для взрослых (ул. Яковлева, 65, тел.: 262-821, 262-970);*
- *В детском медико-педагогическом центре (Северный городок, 52, тел.: 651-805, 651-924);*
- *В детско-подростковых отделениях №14, 15, 25 (пос. Сосновый Бор, ул. Асиновская, 1/1, тел.: 792-214, 792-326, 792-217);*
- *В отделении пограничных состояний №1 (пос. Сосновый Бор, ул. Алеутская, 4, тел. 724-400);*
- *В отделении первичного психотического эпизода №27 (пос. Сосновый Бор, ул. Алеутская, 4, тел. 792-547);*
- *В геронтологическом отделении №12 (пос. Сосновый Бор, ул. Алеутская, 4, тел. 729-994).*

Программа Дней психического здоровья

- **8 октября в 11.00** состоится пресс-конференция по вопросам охраны психического здоровья населения Томской области. Приглашаются представители СМИ, специалисты в области психиатрии, психотерапии, психологии, первичной медицинской помощи, социальных служб, все заинтересованные. Конференция состоится по адресу: пос. Сосновый Бор, ул. Алеутская, 4, конференц-зал Томской клинической психиатрической больницы.
- **9 октября с 9.00 до 13.00** будут проходить бесплатные консультации ведущих научных сотрудников кафедр психиатрии СибГМУ, квалифицированных специалистов (психиатров, психотерапевтов, психологов, социальных работников, юристов) для пациентов и их родственников по всем вышеперечисленным адресам.

Справки по телефонам: **72-32-62, 79-23-69.**

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки ГОУ ВПО СибГМУ Росздрава приглашает врачей пройти обучение на сертификационных циклах повышения квалификации по специальностям:

- дерматовенерология (25.10.2010 — 26.11.2010),
- оториноларингология (04.10.2010 — 30.10.2010),
- клиническая лабораторная диагностика(01.10.2010 — 28.09.2010), (01.11.2010 — 29.11.2010).

А также на цикл тематического усовершенствования «профпатология» (20.09.2010 — 20.10.2010, 1.10.2010— 06.11.2010).

За путевками обращаться в деканат ФПК и ППС по телефону **(3822) 53-02-43.**

На кафедре неврологии и нейрохирургии с 26 ноября по 4 декабря 2010 г. проводится тематический цикл усовершенствования врачей «Двигательные расстройства и ботулинотерапия». Стоимость обучения — 5000 руб.

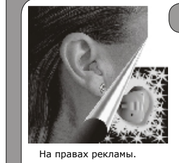
По окончании обучения слушателям выдается документ государственного образца — свидетельство о повышении квалификации. По вопросам обращаться по телефону **8-913-824-62-02,** e-mail: **znatali@yandex.ru.**

На кафедре фундаментальных основ клинической медицины с 18 октября по 15 ноября 2010 г. проводится цикл общего усовершенствования специалистов «Клиническая лабораторная диагностика (с избранными вопросами микробиологии и вирусологии)». Стоимость обучения — 8000 руб. За путевками обращаться в деканат ФПК и ППС по телефону ***(3822) 53-02-43.***

Внимание: вакансии!

Начат прием РЕЗЮМЕ специалистов для работы **в Томском областном перинатальном центре.**

Обращайтесь по адресу: Томск, ул. Набережная реки Ушайки, 18-б, департамент здравоохранения Томской области, каб.8; e-mail: **stepanov@dzato.tomsk.ru**. Справки по тел. **51-71-76.**



На правах рекламы.

Сервисный центр "МЕЛФОН"

импортные **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Тел.: 62-41-70, 8-903-915-69-76.

e-mail: office@melfon-70.ru, http://melfon—70.ru.

Имеются противопоказания. Требуется консультация со специалистом.

— Я точно знаю, зачем мне политика. Для реализации своих сил и представления интересов молодежи на городском уровне. Настало время активной борьбы с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением, а главное — равнодушием. Став депутатом, я смогу привлекать к этой борьбе не только круг своих знакомых и активистов партии, но и студентов училищ, колледжей, техникумов, вузов. И говорить об этих проблемах я хочу открыто и свободно. Так, как это полагается делать настоящему профессионалу!

КСЕНИЯ МАЛЫХ:

МЫ СПРАВИМСЯ!

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

В 2006 году я окончила факультет журналистики Томского государственного университета, где в меня были вложены основные ценности профессии журналиста – открытость и гласность. И я всегда буду благодарна за это своим педагогам. Но, столкнувшись с реалиями нашей городской действительности, стало понятно, что настоящие игры далеко не всегда ведутся по правилам. Причина кроется в состоянии общества. Оно больно и живет в страхе и разочаровании.

Томичи не верят в наличие основных свобод, гарантированных нам Конституцией, не верят во власть и ее желание защищать их интересы. Слава Богу, осталась вера в людей, с конкретными и однозначными поступками, меняющими нашу жизнь к лучшему. Своими делами я веду борьбу с тем, что у нас практически не осталось независимой журналистики, с тем, что социологические опросы делаются под заданный результат, а по всем телеканалам сутками крутят юмор и новости с катастрофами. Я знаю, что на выборах царит административный ресурс, но верю в то, что реальные дела не останутся незамеченными.

Меня волнуют проблемы детей и такая надвигающаяся на них угроза, как отсутствие бесплатного образования. Меня волнуют проблемы здравоохранения. Работник отрасли, призванной помогать и исцелять людей, приходя на рабочее место, не должен думать о бытовой неустроенности, а всецело отдавать себя заботам своих пациентов. Моя родная сестра работает акушером-гинекологом, и мне небезразлично, какое будущее ждет и ее, и всех ее коллег.

Партия **СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ** уже сделала ряд серьезных шагов в этом направлении и не остановится на пути в борьбе с произволом действующей власти. Летом наша партия проводила в Томске серию пикетов против закона об изменении статуса бюджетных учреждений. Акция проходила под лозунгом «Отменить нельзя принять: поставь свой знак препинания». Горожанам раздавали письма-открытки на имя президента РФ с просьбой отменить новый закон. В акции приняли участие 16 тысяч человек. Эту посылку протеста, весом почти 150 килограммов, Председатель совета регионального отделения партии Галина Немцева отвезла в Москву.

При поддержке **СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ** создан «Родительский комитет г. Томска против реформы бюджетных (муниципальных) учреждений», который уже собрал более 20 000 подписей томичей.

Я не могу оставаться в стороне тогда, когда человек попадает в беду. Просто так меня воспитали родители. «Не хитри, не обманывай, поступай так, как велит тебе твое сердце, и знай, что все к тебе обязательно вернется – и хорошее, и плохое». И я не дам повода думать, что они воспитали недостойного гражданина.

Оплачено из средств избирательного фонда кандидата в депутаты Думы города Томска пятого созыва по Каштачному двухмандатному избирательному округу №6 Малых Ксении Сергеевны.

В сентябре завершился всероссийский проект «Школа пациента для ВИЧ-инфицированных и лиц группы риска». Он уникален тем, что проводился силами Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» на средства, которые выделило из бюджета правительство Российской Федерации (247,8 млн. рублей).

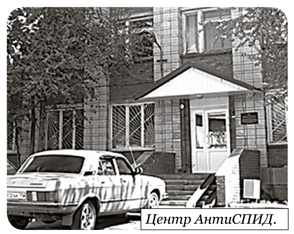
«ШКОЛА ПАЦИЕНТА» для ВИЧ-инфицированных

Очень важно, что проект имел профилактическую направленность в борьбе с ВИЧ-инфекцией. В последнее время в центре внимания здравоохранения были мероприятия по оказанию медицинской помощи ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом, проблемами диагностики инфекции, а просветительская работа с населением отошла на второй план.

В проекте приняли участие 47 регионов РФ, в том числе и Томская область. Главным партнером Томского отделения РККК стал Областной центр по борьбе и профилактике со СПИД и ИЗ (центр АнтиСПИД).

Занятия не по звонку

В целевую аудиторию «Школы здоровья» входят: ВИЧ-инфицированные и их близкие, группы высокого риска инфицирования (потребители инъекционных наркотиков, работницы коммерческого секса, люди, практикующие незащищенный секс, и др.)



Центр АнтиСПИД.

Задачами проекта являются профилактика ВИЧ-инфекции в группах риска; стимулирование приверженности ВИЧ-инфицированных к диспансерному наблюдению и антиретровирусной терапии, также улучшение качества жизни ВИЧ-инфицированных (патронажная помощь).

В рамках «Школы пациента» ВИЧ-инфицированным оказывали бесплатное и анонимное консультирование специалисты разных профилей: инфекционист, дерматовенеролог, нарколог, акушер-гинеколог, психолог и юрист. Дважды в день, утром и вечером, патронажные медсестры навещали ВИЧ-инфицированных, которые получали антиретровирусную терапию. Медработники осуществляли контроль за своевременным приемом медикаментов. Это должно было помочь сформировать у ВИЧ-инфицированных привычку принимать лекарства. Как известно, не все, кто начинает антиретровирусную терапию, доводят ее до конца.

В рамках проекта была запланирована работа и с теми диспансерными пациентами, которые давно не посещали врачей. Специалисты «Школы пациента» приезжали к ним и на месте проводили медосмотр, делали забор крови.

Активно велась работа с наиболее уязвимыми группами населения. Аутрич-работники проекта активно агитировали их обратиться в «Школу пациента». Те, кто откликнулся и посетил групповые занятия по профилактике ВИЧ-инфицирования, могли воспользоваться услугами социальных работников «Школы пациента». Социальная помощь касалась оформления медицинского полиса, восстановления паспорта, получения пенсионного удостоверения, содействия в поиске работы.

Все для удобства пациента

Пилотный проект был рассчитан на 4 месяца. За это время клиентами «Школы пациента» стали 333 человека.

«Я считаю, что размещение «Школы пациента» на базе именно центра АнтиСПИД было очень удачным», - говорит Вера Петровна Байерлен, председатель Томского областного отделения Общероссийской общественной организации РКК.

Томским участникам проекта не пришлось проходить дополнительное обучение, они уже являлись высококвалифицированными профессионалами в области борьбы с ВИЧ-инфекцией. Кроме того, центр АнтиСПИД имеет опыт работы во всероссийских и международных проектах.

Центр АнтиСПИД выделил в своем здании помещение для «Школы пациента» и за счет собственных средств отремонтировал его. Для посетителей было удобно сдавать анализы на ВИЧ-инфекцию, посещать групповые занятия, получать консультации всех специалистов в одном месте.

В проекте также приняли участие Центр социальной адаптации населения г. Томска, общественная благотворительная организация «Томск-АнтиСПИД», Томские областные кожно-венерологический и наркологический диспансеры, а также ряд общественных благотворительных организаций, которые занимаются лечением наркозависимых людей.

Первые итоги

Говорить о том, как повлияла «Школа пациента» на статистику заболевания ВИЧ-инфекцией, пока рано. Профилактическая работа не дает быстрого результата, именно поэтому такие проекты должны идти постоянно. Но плюсы от реализации проекта уже есть.

«Благодаря адресному патронажу ни один больной не прекратил антиретровирусную терапию, а это дает хороший лечебный эффект, - рассказывает Светлана Соловьева. - Мы восстановили связь со многими диспансерными больными. Большому количеству пациентов была оказана консультативная помощь. Врачи вели прием по субботам, и это сделало нашу помощь максимально доступной для работающих людей. Еще один важный аспект, который центр АнтиСПИД при всем желании не мог оказать ВИЧ-инфицированным, - социальный патронат».

Кроме запланированных видов социальной помощи, за счет «Красного Креста» посетителям «Школы помощи» выделяли средства на посещение бани, для оплаты штрафа за потерю паспорта.

В октябре в Москве подведут итоги реализации проекта. Будут учитываться не только отчеты о работе региональных отделений «Красного Креста», но и данные, полученные в ходе независимой аудиторской проверке в 10 регионах. Надеемся, что эта нужная и важная работа будет продолжена.

Марина ГАРДИНЕР.

ОКБ

Отделение нейрохирургии в областной клинической больнице особое, потому что сюда поступают пациенты со сложнейшими патологиями. Нейрохирурги занимаются проблемами оперативного и неоперативного лечения опухолей головного и спинного мозга, травм центральной нервной системы, периферических нервов, дегенеративных изменений опорно-двигательного аппарата и т.д.

ЭЛИТНЫЕ ХИРУРГИ

Отделение имеет государственную лицензию на высокотехнологичную медпомощь по направлению «общая нейрохирургия».

Команда профессионалов

«Хирурги этого отделения - настоящие подвижники своего дела, - говорит заместитель главного врача ОКБ по хирургической помощи **Игорь Квач**. - Они принимают плановых и экстренных больных, круглосуточно дежурят "по скорой" и по санавиации. Именно в этом отделении (и больше нигде в городе) лечат такие особо тяжелые заболевания, как воспаление межпозвонковых дисков и другие. Во многом этому способствует многопрофильность нашего лечебного учреждения, потому что рядом с нейрохирургами работают реаниматологи, неврологи, сосудистые хирурги и другие. Коллектив, которым руководит с самого открытия отделения Валерий Павлович Григорьев, очень работоспособный».

У заслуженного врача России, врача-нейрохирурга высшей категории Валерия Григорьева - 47 лет трудового стажа в области хирургии и нейрохирургии.

Это специалист высочайшего класса. Как он сам признается, уже по внешнему виду человека, его походке, положению тела он может поставить предварительный диагноз. Валерий Григорьев владеет всеми методами современной диагностики патологии центральной и периферической нервной системы, всеми видами оперативного лечения, которые применяются в неотложной нейрохирургии. Под его руководством в практику ОКБ внедрены современные методики лечения.

Но Валерий Павлович не только нейрохирург от бога, но и талантливый наставник. Сегодня у него целая армия учеников, работающих по всей стране, в том числе и за рубежом. Под его руководством в отделении была создана высокопрофессиональная команда, нацеленная на освоение самых современных технологий хирургического лечения заболеваний нервной системы. В их числе – применение ультразвуковых деструкторов и холодноплазменной коагуляции, позволяющих оперировать даже глубиннорасположенные опухоли головного мозга, сокращающих длительность и травматичность таких вмешательств.

Валерий Павлович придерживается того мнения, что «на воспитание общего хирурга нужно 5 лет, сосудистого хирурга — 10 лет, а нейрохирургу понадобится 15 лет». В его отделении трудятся специалисты разных возрастов и врачебного стажа, тем самым осуществляется непрерывная преемственность опыта.

• За год в отделение поступают примерно 900 пациентов, почти половина из них проходит оперативное лечение.

• 20-25 операций в год проводятся по санавиации, в районах области.

20 лет работает в отделении **Александр Косых**, врач высшей категории. Григорьев говорит о нем кратко: «профессионал, педант, все делает очень тщательно». Врач высшей категории **Александр Юшманов** в отделении 18 лет, "оперирует абсолютно все". **Александр Чириков,** врач-нейрохирург 1-й категории, работает уже 8 лет, победитель областного конкурса молодых врачей - «целеустремленный, хваткий, оперирует почти весь спектр заболеваний, хороший организатор». **Максим Винник**, врач 1-й категории, 11 лет трудится - «очень щепетильный, оперирует качественно". **Павел Боярский** - работает 4-й год - "из него будет толк, через 3 года подготовлю к 1-й врачебной категории". **Юрий Шепелев** уже 3 года работает после интернатуры - «подает большие надежды».

Каждому из своих коллег заведующий по сути, дает блестящую характеристику. Но прежде чем ее получить, им приходится трудиться не покладая рук. Все врачи отделения прошли специализации вначале в Новокузнецком ГИДУВе, а затем в различных городах страны; некоторые выезжали и на зарубежные мастер-классы.

Этот опыт, мастерство и даже интуиция зачастую помогают вернуть больного «с того света». Но чтобы совершенствоваться, этого уже недостаточно. Нейрохирургам сегодня крайне необходимо модернизировать диагностическую базу.

Нужна высокоточная диагностика

«В нашем распоряжении сейчас компьютерный томограф Siemens уже устаревшей модели, - говорит Валерий Григорьев. - Для лучшей диагностики нужны магнитно-резонансный томограф (МРТ) и спиральный компьютерный томограф (СКТ).

Мы работаем в тесном контакте с разными отделениями, в том числе с Инсультным центром. Впервые стали оперировать больных с геморрагическим инсультом. В год оперируем 15-16 таких больных, и результаты обнадеживают. Но большая часть пациентов (до 80%) страдает ишемическим инсультом, для оперирования которого необходимо дорогостоящее ангиографическое оборудование. А для эффективного лечения спинно-позвоночных травм необходим электронно-оптический преобразователь (ЭОП) изображения. Высокоточная диагностическая компьютерная техника необходима нам и для того, чтобы во многих случаях определиться с целесообразностью проведения операции, предвидеть динамику течения болезни».

Заведующий отделением ставит проблемы и предлагает пути их решения, а это значит, что коллективу по силам новые задачи, и хирурги могут спасти еще тех, кто сегодня считается безнадежным.

Валентина АНТОНОВА.

На фото слева направо: ***Валерий Григорьев, Александр Юшманов, Александр Косых.***

Благотворительная акция фонда имени Алены Петровой

ПОДАРИ ДАШЕ ЖИЗНЬ!

Дашунечке, так ласково называет ее мама, всего 9 месяцев. Когда она улыбается, то на щеках у нее появляются такие миленькие ямочки, что невозможно не улыбнуться в ответ. Мама с папой ее просто обожают.

Но в последнее время улыбка не такой частый гость на Дашином личике. У Даши лейкоз… три слова, за которым стоит огромная беда. Страшная, смертельно опасная болезнь поразила Дашуню. И спасти ее может только пересадка костного мозга! Только она даст шанс на то, чтобы девочка жила долго и счастливо, и радовала своих родителей.

У Даши нет братьев и сестер, и помочь ей может только неродственный донор, которого уже ищут в Германии, именно там находится Международный банк крови. Только есть одно препятствие на пути к выздоровлению: стоимость поиска и активации донора составляет 700 тыс. рублей. Процедура поиска и активации не оплачивается государством. Квота выделяется только на проведение операции. А еще 300 тыс. рублей необходимо на проезд и проживание во время длительного лечения. Всего — один миллион рублей. Столько стоит жизнь крошки. Таких денег у молодых родителей попросту нет, и найти их негде. Деньги не грибы, и их не соберешь в один миг.

Обращение к крупнейшим благотворительным фондам, в том числе и ко всеми любимому фонду «Подари жизнь», не принесло положительных ответов. Нам отказали, «собирайте сами, нуждающихся детей очень много, можем поставить в очередь и через несколько месяцев начать сбор денег». Какая очередь?! У Даши времени всего 2-3 месяца. Фонд им. Алены Петровой собрал около 200 тыс. рублей. Этого мало. Поэтому мы объявляем акцию по сбору средств для спасения Даши. Вы можете спасти крошечную жизнь. **Кубы для сбора средств находятся в сети аптек «САНО».**

Все подробности по телефону 8(3822)22-72-92.
На сайте: www.fond-alena.ru.

• Иркутский тракт, 32, тел. 75-49-09;
• пр. Фрунзе, 24, тел. 53-03-93;
• пр. Ленина, 30, тел. 42-10-10;
• пр. Ленина, 114, тел. 51-51-90;
• ул. Лазо, 25, тел. 68-04-04.

АПТЕКА САНО

Наш сайт — http://aptekasano.ru.

На правах рекламы.

ЦЕНТР ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В арсенале специалистов появились

скэнар-приборы второго поколения и новая медтехнология

К настоящему времени многие на собственном опыте убедились в преимуществе скэнар-терапии, которая позволяет справляться с большинством известных заболеваний: от артритов, невритов, радикулитов, гайморитов, отитов и ангин до энтероколитов, гастритов, пиелонефритов, остеомиелитов, аллергий, бронхиальной астмы и т.д. При этом существенно то, что выздоровление происходит за счет восстановления иммунитета и многих других систем организма, без отрицательных побочных эффектов.

Другими словами, скэнар-терапия хорошо помогает оздоровлению людей, и это замечательно. Однако жизнь на месте не стоит, и сейчас появились новые усовершенствованные приборы. Презентация их прошла в начале сентября на Международной конференции по скэнар-терапии в г. Варна (Болгария). Сегодня скэнары второго поколения, которые отличаются более достоверной диагностикой и способностью самостоятельно подбирать программы воздействия, содержащие более 1000 алгоритмов ответа на реакции организма, есть у специалистов нашего центра.

По результатам клинических испытаний новых скэнаров было отмечено, что наряду с лечебным эффектом происходит омоложение организма. Во всяком случае эффективность воздействия новой техники вызывает уважение. Вы можете убедиться в этом сами.

Цена сеанса с новыми приборами остается прежней — 500 рублей.

Кроме того, наши специалисты приобрели совершенно новую медицинскую технологию, которая позволяет научить человека управлять своими вегетативными функциями. Это умение заметно повышает стрессоустойчивость организма. Подобное обучение проходят разведчики для преодоления детектора лжи. Одновременно выяснилось, что люди, прошедшие такой тренинг по специальной программе, гораздо реже болеют и становятся неподвержены осенне-весенним обострениям хронических заболеваний (это вполне объяснимо, ведь стресс — поводырь болезни).

Наш центр традиционно продолжает выявлять и уничтожать паразитов, болезнетворных микробов и вирусов у человека без вреда для здоровья и без лекарств.

Стоимость диагностики – 800 рублей.
Уничтожение паразитов – 350 рублей за сеанс.

г. Томск, пер. Нахановича, 15,
телефоны: **(3822) 53-27-75, моб.: 8-913-824-29-21;**
8-923-404-73-35; 8-913-812-22-02.
http://doctornik.tomsk.ru

На правах рекламы.

20 октября — Всемирный день борьбы с остеопорозом

ОСТЕОПОРОЗ: *проблема и пути ее преодоления*

Остеопороз - это системное метаболическое заболевание скелета, характеризующееся нарушением прочности кости, ведущее к высокому риску переломов.

Давно известное врачам заболевание, остеопороз лишь в последние десятилетия приобрел масштабы серьезнейшей медико-социальной проблемы в связи с высокой и повсеместной его распространенностью, значимостью, а иногда и трагичностью последствий для больного, его семьи и общества в целом. На сегодняшний день остеопороз - одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний.

Рост заболеваемости остеопорозом в последние годы обусловлен многими причинами: низким уровнем физической активности, неправильным питанием с дефицитом кальция в пище, избытком или недостатком калорий с развитием ожирения или дефицита массы тела, злоупотреблением алкоголем, курением. Однако в первую очередь это связано со старением населения планеты и увеличением доли пожилых людей в возрастной структуре общества, т.к. 85% всех случаев остеопороза приходится на инволюционные формы: старческий и постменопаузальный.

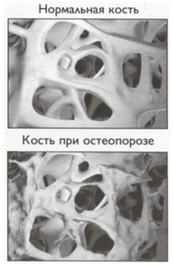
В 1994 г. ВОЗ, официально признав остеопороз самостоятельным заболеванием, внесла его в список пяти важнейших болезней человечества, наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями (инфаркт миокарда, инсульт), онкологическими и внезапной смертью, подчеркнув таким образом его медицинскую и социальную значимость.

Частота остеопороза в России в среднем составляет 30% среди лиц в возрасте 50 лет, примерно столько же остеопении: одна из трех женщин и один из пяти мужчин этого возраста больны остеопорозом.

К сожалению, остеопороз длительное время протекает бессимптомно, клинически проявляя себя лишь в далеко зашедшей стадии развитием переломов от минимальных травм различных локализаций: дистальных отделов предплечья, проксимальных отделов бедренной кости в т.ч. шейки бедра, тел позвонков. Больные жалуются на боль в спине различной интенсивности, которая уменьшается при переходе в горизонтальное положение. Постепенно снижается рост, изменяется фигура: усиливается грудной кифоз, формируется так называемый «вдовий горб» или «горб престарелой дамы», исчезает линия талии, живот выступает вперед. Постоянные боли в позвоночнике, снижение физической активности, нарушение сна, изменение внешности нарушают качество жизни, нередко приводят к развитию депрессии и в итоге - к раннему старению. Однако наиболее тяжелый прогноз наблюдается при переломах проксимального отдела бедра: смертность в течение первого года составляет 30-35%, причем из выживших 65% нуждаются в постороннем уходе.

Для профилактики данного заболевания рекомендуется следить за массой тела, т.к. низкая масса тела (менее 57кг) является индикатором низкой минеральной плотности кости и предиктором переломов, в частности, шейки бедра. Избыточная масса тела, как правило, приводит к снижению физической активности, что является самостоятельным фактором риска развития остеопороза.

Следует употреблять в достаточном количестве продукты, содержащие кальций и витамин Д, играющие важную роль в костном метаболизме. Для женщин в постменопаузе и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1500 мг, для женщин и мужчин более раннего возраста – 1000 мг. Количество кальция, потребляемого за сутки с пищей, можно рассчитать, руководствуясь таблицей, в которой указано содержание кальция в различных продуктах питания. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах. В одном литре молока или кефира содержится суточная норма кальция.



Кроме кальция, необходимо достаточное поступление витамина Д, который образуется в коже под воздействием солнечного света. У пожилых людей, в связи с уменьшением толщины дермального слоя, синтез витамина Д снижается в 2-3 раза. Выработка этого витамина в коже практически прекращается в условиях длинной зимы. Следует иметь в виду, что витамин Д содержится в некоторых продуктах питания, например, в жирной рыбе, печени рыб. Потребность в витамине Д для лиц моложе 50 лет составляет 400 МЕ, для лиц 50 лет и старше – 800 МЕ.

Необходимо ограничить употребление кофе, так как большое количество кофеина (более 4 чашек в день) повышает риск переломов шейки бедра. Следует помнить, что избыточное потребление натрия с пищей снижает плотность костной ткани, в связи с чем рекомендуется ограничить употребление соли. Необходимо отказаться от курения, так как курение повышает риск развития остеопороза, у курящих людей чаще развиваются переломы. Не рекомендуется избыточное употребление алкоголя, который подавляет деятельность остеобластов — клеток, образующих костную ткань, а также снижает всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте. Следует также знать, что в профилактике остеопороза важная роль принадлежит достаточной физической активности, которая стимулирует образование костной ткани и уменьшает риск развития переломов. Полезны аэробика, бег трусцой, ходьба, физические упражнения.

И, наконец, установленный диагноз остеопороза требует назначения антиостеопоротических препаратов. Вопрос о выборе препарата должен решаться врачом с учетом причины развития и выраженности, остеопороза, а также характера сопутствующих заболеваний. Необходимо помнить, что прием данных препаратов должен сочетаться с достаточным поступлением кальция и витамина Д с пищей либо в виде препаратов кальция и витамина Д.

К сожалению, время беспощадно ко всему — при длительной эксплуатации дорог, зданий и мостов развиваются повреждения их элементов, связанные с «утомлением », то же самое происходит и с костной тканью. Однако костная ткань способна к обновлению, и этим процессом сегодня можно успешно управлять с помощью современных антиостеопоротических препаратов.

Татьяна ХРУЛЕВА,
доцент кафедры факультетской терапии с курсом клинической фармакологии, кандидат меднаук.

Содержание кальция в различных продуктах (мг/100 г):

- Вяленая рыба с костями - 3000,
- Кунжут - 1474,
- Сыр голландский, российский - 1000,
- Брынза - 900,
- Халва тахинная - 824,
- Плавленый сыр - 300,
- Миндаль - 254,
- Сельдерей - 240,
- Молочный шоколад - 199,
- Курага -170,
- Мороженое-пломбир - 159,
- Молоко пастеризованное (1,5-3,2%) – 120,
- Сметана -100,
- Творог -95,
- Капуста -60,
- Кефир нежирный - 26.

Содержание витамина Д в некоторых продуктах (МЕ/100г):

- Сельдь 294 - 1676,
- Сметана - 50,
- Лосось (консервы) - 200 - 80,
- Печень говяжья - 45,
- Печень свиная - 44,
- Печень домашней птицы - 55,
- Макрель - 304 - 405,
- Масло сливочное - 10 - 150,
- Молоко средней жирности - 2,
- Желтки яиц - 45-390.

20 октября — Всемирный день борьбы с остеопорозом

Фармацевтическая компания «ГЕДЕОН РИХТЕР» желает всем здоровья и предлагает

ПРЕПАРАТ ПЕРВОГО ВЫБОРА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА
у женщин и мужчин
с доказанной эффективностью

ОСТАЛОН
алендровая кислота 70 мг

- **увеличивает минеральную плотность костей,**
- **уменьшает риск развития переломов,**
- **удобный прием — 1 раз в неделю,**
- **отличная переносимость.**

На правах рекламы.

Гедеон Рихтер
www.g-richter.ru

БОЛИТ СПИНА, СУСТАВЫ ЛОМИТ?
ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ!

Боль в спине или суставах практически всегда связана с воспалением в соединительной ткани, из которой состоят подвижные участки суставов и позвоночника. В силу особенностей строения и постоянных механических нагрузок воспаление в соединительной ткани имеет склонность к затяжному, хроническому течению. Поэтому вылечить суставы или позвоночник быстро практически невозможно, необходимо серьезное лечение эффективными препаратами – курсовая терапия. Такое лечение возможно только лекарственными препаратами, не обладающими побочными действиями.

В последнее время все большую популярность приобретает новый российский противовоспалительный лекарственный препарат **АртроФоон**. **АртроФООН** относится к совершенно новому классу лекарственных средств — антителам в сверхмалых дозах, за разработку и внедрение которого его создатели – большая группа российских ученых — удостоена Премии правительства Российской Федерации за 2005 год в области науки и техники.

АртроФоон действует постепенно, заметное улучшение состояния, как правило, наблюдается через месяц его приема. Но чтобы остановить воспалительный процесс, необходимо курсовое лечение до стойкого улучшения.

АртроФоон идеально подходит для отчаявшихся больных, «леченых – перелеченных», но так и не нашедших «своего» лекарства. Это люди, постоянно принимающие то или иное лечение. В таких случаях **АртроФоон** добавляется к уже назначенному лечению – и постепенно дозы других препаратов могут быть уменьшены вплоть до их полной отмены.

АртроФоон – лекарственное средство, поэтому продается только в аптеках, без рецепта врача. **АртроФоон** – помогает снять боль и воспаление в суставах и позвоночнике.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Информацию по применению АртроФООНА можно получить по телефону в Москве 8-495-688-93-78 с 10 до 17 часов по рабочим дням.

Рег. № 000373/01 – 2001МЗ РФ
Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР
На правах рекламы.

АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ –
факторы возникновения и лечение

Алкогольная болезнь печени (АБП), наряду с вирусными гепатитами, по праву относится к числу наиболее актуальных проблем современной гепатологии, в первую очередь в силу своей широчайшей распространенности и в связи со значительным доминированием циррозов печени именно алкогольной этиологии.

Связь употребления алкоголя с развитием цирроза печени впервые установлена M. Baillie в 1793 г. Большинство исследователей сходятся во мнении, что риск поражения печени значительно увеличивается при употреблении более 80 г чистого этанола в день на протяжении не менее 5 лет. Для женщин называют опасной дозой – 20 г этанола в день. При этом сразу необходимо сказать, что риск развития АБП во многом зависит от генетики пациента, в связи с чем поражение печени может развиться при регулярном употреблении и меньшей дозы алкоголя.

Факторы, способствующие развитию АБП:

- *женский пол;*
- *генетическая предрасположенность;*
- *состояние питания (дефицит питания и особенно ожирение рассматривается в качестве независимого фактора риска развития алкогольного цирроза печени);*
- *инфекции гепатотропными вирусами. Инфицирование вирусами гепатитов В и С нередко наблюдается у лиц, злоупотребляющих алкоголем, ведет к прогрессированию поражения печени;*
- *частое употребление различных лекарственных препаратов.*

Существуют три основные формы болезни печени: ***стеатоз*** (жировая дистрофия), ***острый*** и ***хронический гепатит,*** и ***цирроз***. Выделяется также прогрессирующий фиброз, который минуя стадию гепатита, может способствовать формированию цирроза печени.

Механизмы развития

Помимо прямого токсического действия этанола на печень при длительном систематическом употреблении алкоголя в ней образуются свободные радикалы, которые поддерживают хронический воспалительный процесс и вызывают повреждение ее ткани через перекисное окисление липидов. Употребление этанола повышает способность эндотоксинов проникать через кишечную стенку в кровоток. Попадая в печень, эндотоксины запускают иммунное воспаление и активируют клетки, активно продуцирующие фиброзную ткань, что способствует прогрессии болезни с исходом ее в цирроз печени.

Диагностика

Для распознавания АБП очень важно знать, как долго и в каких количествах принимается алкоголь. Практические врачи даже после тщательной беседы с пациентом могут выявить приблизительно 25% алкоголиков, остальные стараются скрыть свою зависимость. Помочь в данной ситуации могут специальные тесты, самым распространенным из которых является CAGE вопросник.

ВОПРОСНИК CAGE

1. Ощущали ли вы когда-либо потребность сократить употребление алкоголя?

2. Раздражает ли вас упоминание окружающими о злоупотреблении Вами спиртными напитками?

3. Испытываете ли вы чувство вины на следующий день после приема алкоголя?

4. Трудно ли вам проснуться на следующий день после приема алкоголя?

Ответ «да» на два или более вопроса считается позитивным тестом, что свидетельствует о скрытой алкогольной зависимости данного пациента.

Многообразие гепатопротективных эффектов Урсофалька определяет возможность назначения этого препарата практически при любой клинической форме АБП. Рекомендуемая доза 13-15 мг/кг/сут – средняя суточная доза 500-750 мг (2-3 капсулы в сутки, прием утром и вечером).

На правах рекламы.

Существуют определенные признаки, характерные для АБП, которые можно выявить при осмотре пациента. При этом необходимо помнить, о том, что этанол – это системный токсин, который может приводить к поражению многих внутренних органов: сердца, почек, поджелудочной железы, головного мозга, нервной системы. Среди лабораторных признаков для АБП характерно повышение уровня печеночных ферментов и изменение других биохимических показателей, что зависит от тяжести поражения печени.

Лечение

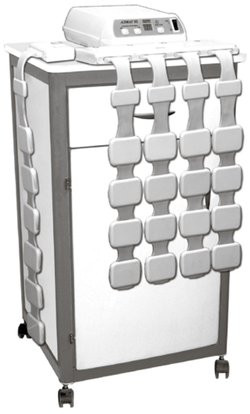
Основной принцип лечения АБП - отказ от употребления алкоголя. При выполнении этого требования на стадии стеатоза и гепатита возможно обратное развитие патологического процесса. Наряду с полноценным питанием необходимо введение витаминов, прежде всего группы В и фолиевой кислоты для восстановления эритропоэза.

Для подавления воспаления и уменьшения очагов некроза в печени рекомендуется применение антиоксидантов (витамин Е) и препаратов урсодезоксихолиевой кислоты (УДХК) - **УРСОФАЛЬК**. Положительное влияние Урсофалька связывают с вытеснением токсичных желчных кислот из энтерогепатической циркуляции и предупреждением их повреждающего действия на мембраны клеток печени. Кроме того УДХК способна непосредственно встраиваться в мембраны гепатоцитов, оказывая защитное и восстановительное действие. Препарат **УРСОФАЛЬК** обладает доказанным антиоксидантным действием, что крайне важно в купировании алкогольного поражения печени. УДХК оказывает и желчегонное действие, что способствует восстановлению нормального тока желчи в условиях хронического гепатита.

Екатерина БЕЛОБОРОДОВА,
врач-гастроэнтеролог, доктор меднаук,
зав. кафедрой терапии ФПК и ППС СибГМУ.

«АЛМАГ-02» -
аппарат магнитотерапевтический

Новинка!



Физиотерапевтическая техника Елатомского приборного завода, предназначенная для стационарного и домашнего применения, в представлении не нуждается. «Маги» и «Алмаги» сегодня есть практически в каждом доме и ЛПУ.

Несколько лет назад Елатомский завод порадовал специалистов новой разработкой – аппаратом ПОЛИМАГ-01, заявленным как «связующее звено между общей и локальной магнитотерапией», что на практике подтвердилось. Однако завод не перестает удивлять потребителей новаторскими идеями – получив и проанализировав опыт практического применения ПОЛИМАГа в больницах, елатомцы создали новое устройство, объединяющее простоту АЛМАГа и эффективность ПОЛИМАГа, - АЛМАГ-02.

АЛМАГ-02 имеет комплект излучателей. В комплект входят:

- основной излучатель - ОИ (состоит из 4 объединенных между собой линеек излучающих, каждая из которых состоит из 4 индукторов);
- отдельная линейка излучающая гибкая - ЛИГ (состоит из 6 индукторов);
- локальный излучатель – ЛИ (состоит из двух отдельных больших индукторов – заказываются отдельно).

Каждый излучатель имеет свое назначение. Основной излучатель предназначен для воздействия на относительно большую площадь. Например, им оборачивают голень или бедро, при лечении варикозной болезни. Линейка излучающая гибкая предназначена для воздействия на относительно малую площадь. Например, воротниковую зону, при лечении гипертонии. Локальный излучатель предназначен для глубокого проникновения магнитного поля (до 15 см). Например, при лечении заболеваний печени.

Параметры и характеристики магнитного поля такие же, как у ПОЛИМАГа, но задаются только программным способом. При этом АЛМАГ-02 является настольным и удобен для применения в палатах стационаров для лечения больных, перемещение которых ограничено.

Эти особенности АЛМАГА - 02 делают его не заменимым в случаях, когда применение физиотерапевтической аппаратуры ограничено возможностями медицинского учреждения – территориальными, финансовыми и т. д., когда в штате нет физиотерапевта, процедуры отпускаются средним медицинским персоналом и физиотерапия активно используется в лечебном процессе. Во всех случаях, а это поликлиники, санатории, небольшие медицинские центры, применение АЛМАГА – 02 не вызывает затруднений и дает оптимальный по соотношению цена/эффективность.

Технические характеристики АЛМАГ-02:

- *Типы магнитных полей: бегущее импульсное МП, неподвижное импульсное МП. Режимы воздействия: непрерывный, прерывистый.*
- *Направления движения магнитных импульсов на основном излучателе: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.*
- *Частота следования импульсов магнитного поля от 1 до 100 Гц.*
- *Интенсивность магнитного поля: от 2 до 45 мТл.*
- *Длительность процедуры - от 1 до 30 мин.*
- *Масса аппарата - не более 11 кг.*

Заболевания, при которых рекомендуется применение АЛМАГа-02: грыжи диска с корешковым синдромом; остеопороз, осложненный переломом шейки бедра; остаточные явления (парезы) после перенесённого инсульта; гипертоническая болезнь; облитерирующий атеросклероз, варикозная болезнь с трофическими нарушениями; бронхиальная астма; осложнения сахарного диабета – диабетическая ангио- и нейропатии; заболевания печени; хронический панкреатит; гинекологические заболевания; псориаз; камни почки.

Запрограммированные параметры воздействия АЛМАГа-02, рассчитанные на разные этапы лечения, обеспечивают высокую эффективность лечения при всех указанных заболеваниях.

ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА АППАРАТА АЛМАГ-02:

- **запрограммированные параметры воздействия, эффективность которых отработана на аппарате Полимаг-01;**
- **простота применения;**
- **локальное и зональное воздействие за счет нескольких вариантов излучателей;**
- **высокая глубина проникновения магнитного поля, позволяющая проводить воздействие на внутренние органы;**
- **высокое качество;**
- **небольшой вес излучателей и малые габаритные размеры.**

ЦЕНТР ПРОДАЖ:
624021, г. Томск, ул. Герцена, 55.
Тел/факс: 8(3822)522-728, 550-106, 215-661
e-mail: elatomsk@mail.ru.

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: 391351, Россия, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25.
Тел./факс: 8 (49-131) 917-76, 221-09,
адрес сайта: www.elamed.com.

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР» В КАЖДЫЙ ДОМ

Хорошей альтернативой медикаментозному лечению (или в комплексе с ним) при многих заболеваниях может служить применение медицинских аппаратов. У одного из томских предприятий есть такие аппараты, которые могут стать вашими домашними докторами, той палочкой-выручалочкой, к помощи которой можно обращаться в любое время. Они просты в использовании, удобны, а главное – эффективны!

Лечение волшебным светом

В Томском ОАО «Научно-исследовательский институт полупроводниковых приборов» разработали серию медицинских аппаратов «Домашний доктор». Все приборы томских ученых – эффективные лечебные и профилактические средства от самых массовых заболеваний: гриппа, ОРЗ, заболеваний суставов, сердца, сосудов и т.д. Серию аппаратов «Геска» объединяет принцип действия – фототерапия с применением магнитной насадки. Свет – это жизнь и рост: без него не растут ни цветы, ни деревья, да и человек не может долго прожить без теплого ласкового солнышка. Живя в Сибири, мы постоянно испытываем дефицит солнечного света, который необходимо восполнять. Также благотворно влияет на организм и цветотерапия. В детстве нам нравилось смотреть на предметы через цветной кусочек стекла (красный, желтый, зеленый или синий). Не задумываясь о смысле этого занятия, мы практиковали цветотерапию – лечение цветом. О пользе такой процедуры дети конечно же догадаться не могли, но о подобных методах людям было известно еще до нашей эры в Древнем Китае, Индии, Египте и Греции. Наши предки также знали о целебной силе магнита. Царица Клеопатра всегда носила под одеждой небольшой магнит, который сохранял ее молодость и красоту. Современные ученые, соединив чудодейственную силу магнита со светотерапией, разработали приборы светодиодной фототерапии – аппараты серии «Геска».

Чудо—аппараты от всех болезней

В аппаратах серии «Геска» используется монохроматическое излучение видимого спектра (красное) и невидимое излучение (инфракрасное), а также защищенная российским патентом магнитная насадка, создающая магнитное поле специальной формы. Излучение оказывает лечебное воздействие не только на больной орган или систему органов, но и активизирует правильную работу всего организма. Излучение имеет строго заданную длину волны и мощность, которые наиболее эффективны и безопасны для организма человека. Глубина проникновения магнитного и инфракрасного излучения – 5-7 сантиметров, что позволяет воздействовать на внутренние органы. Спектр действия приборов «Геска» довольно широк, их применение позволяет:

- эффективное лечение многих заболеваний;
- *сократить сроки лечения в 1,5-2 раза;*
- *снизить лекарственную нагрузку на организм;*
- *повысить иммунитет;*
- *провести профилактику заболеваний в осенне-весенний период.*

Все аппараты серии прошли испытания в ведущих клиниках России и показали высокую эффективность при лечении и профилактике самых разных заболеваний. Аппараты «Геска» - для здоровья в любом возрасте, их можно применять даже для лечения грудных детей.

Как выбрать «домашнего доктора»?

Аппарат серии «Геска» - это кабинет фототерапии у вас дома. Он является аналогом дорогих лазерных физиоаппаратов, не имеет побочных эффектов. При этом «Геска» выгодно отличается по таким показателям, как безопасность, компактность и простота в использовании. Благодаря тому, что аппарат выпускается в различных модификациях, можно подобрать прибор, идеально подходящий именно для вас.

Светодиодный аппарат «Геска-1» - источник здоровья. С годами человек начинает ощущать постоянное недомогание, упадок сил, боль в суставах. В этих ситуациях вам может помочь аппарат «Геска-1», который применяют при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата: артритов, артрозов, остеохондроза и др., а также для реабилитации после травм, переломов костей. Кроме того, «Геска-1» - прекрасный подарок для людей старшего поколения.

Светодиодный аппарат «Геска-2» - для красоты и здоровья кожи. Наша кожа – это визитная карточка. В большинстве случаев именно по тому, как мы выглядим, нас воспринимают окружающие. Сегодня иметь красивую и чистую кожу – не роскошь, а жизненная необходимость. Проблемы с кожей сказываются на здоровье всего организма. Аппарат «Геска-2» помогает в решении проблем с такими кожными заболеваниями, как дерматит, угревая сыпь, герпес, псориаз и др. С помощью прибора можно лечить ожоги, раны, язвы, разные простудные заболевания (ОРЗ, грипп, бронхит, пневмония, фарингит и др.)

Светодиодный аппарат «Геска-универсал» - ваш семейный доктор. «Геска-универсал» - это эффективный медицинский прибор семейного пользования, без возрастного ограничения для лечения простудных, кожных, суставных и многих других болезней. Аппарат «Геска-У» отличается от аппаратов 1-го и 2-го поколения тем, что может применяться в стадии обострения заболевания. Он станет вашим незаменимым семейным доктором.

Светодиодный аппарат «Геска ПОЛИЦВЕТ». Этот прибор кардинально отличается по способу лечения от предшествующих аппаратов серии «Геска». «Геска ПЦ» осуществляет лечение не только светом, но и цветом. Для лечения используется монохроматическое излучение в диапазоне 400 – 1000 нм (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий цвета и инфракрасное излучение). Этот аппарат предназначен для лечения по биологически активным точкам и биологически активным зонам организма.

Для здоровья ваших глаз

Безусловно, одним из самых важных органов чувств является зрение. Через глаза человек получает от 80 до 90% информации об окружающем мире. В то же время глаз - один из наиболее уязвимых органов. Сегодня у большинства людей профессиональная деятельность связана с чрезмерной нагрузкой на зрение: это длительная работа за компьютером, многочасовая работа с документами и текстом, вождение автомобиля, требующее предельной внимательности на дорогах, а вечером, когда наконец-то можно отдохнуть, – зависимость от телевизора.

Учеными НИИПП был разработан аппарат **«АПЭК»** для улучшения зрения и лечения распространенных офтальмологических заболеваний, таких как близорукость, дальнозоркость, катаракта, глаукома. Он является и аппаратом психоэмоциональной коррекции.

«Причем тут психоэмоциональная коррекция?», - спросите вы. На этот вопрос авторы уникального аппарата отвечают, что новейшие аппараты серии **«АПЭК»** предназначены для лечения светом и снижения общей стрессовой нагрузки. Как показали многочисленные исследования, биорезонансное светолечение – один из наиболее эффективных методов безоперационного лечения офтальмологических заболеваний. Использование аппарата «АПЭК» делает возможным излечиться, к примеру, от катаракты без операции.

На сегодняшний день разработаны и активно применяются такие аппараты для улучшения зрения, как **«АПЭК» и «АПЭК'С», «АПЭК-3».**

В аппарате «АПЭК» целебное воздействие оказывают светодиоды разных цветов излучения. Монохроматический свет (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий или фиолетовый) поочередно воздействует через глазное дно на полушария головного мозга и естественным образом регулирует обменные, биохимические, психоэмоциональные и другие важные процессы жизнедеятельности человека. Аппарат «АПЭК-3» сочетает в себе действие трех основных цветов: оранжевого, зеленого и синего, что позволяет проводить сеансы лечения заболеваний глаз.

Каждый сеанс длится 4-8 минут, а курс лечения рассчитан на 2-3 недели. После нескольких курсов лечения возможно улучшение зрения на 1,5-2 диоптрии. Аппарат также можно использовать в качестве профилактического средства для сохранения здоровья глаз.

Аппарат «АПЭК'С» предназначены для снятия напряжения, болезненных ощущений в глазах при работе за компьютером. Проводя по несколько часов у экрана монитора, мы начинаем ощущать дискомфорт. Чтобы избавиться от этого неприятного чувства, вам помогут аппараты «АПЭК'С». Набор включает в себя оптический терминал в форме непрозрачных очков со светодиодными источниками зеленого света, который подключается к компьютеру через USB-порт и CD-диск со специальной программой для проведения сеанса. С помощью программы можно задать определенный промежуток времени (например, каждые 3 часа), после которого компьютер напомнит вам, что необходимо надеть аппарат «АПЭК'С» и отдохнуть. Простая и доступная терапия поможет сохранить здоровье глаз на долгие годы.

Электронные таблетки – лекарства XXI века

Сегодня одно из перспективных направлений в физиотерапии – применение аппаратов электроимпульсной терапии. Первые автономные электростимуляторы (АЭС ЖКТ) были созданы также в НИИПП еще в 80-е годы. Накопленный опыт и современные медицинские технологии позволили создать несколько видов автономных электростимуляторов с различными покрытиями, что позволяет проводить эндогенный электрофорез. Эти таблетки-электростимуляторы своими импульсами «напоминают» мышцам организма, как работать в правильном ритме и тем самым нормализуют деятельность внутренних органов человека. Электростимуляторы – это лучший способ восстановить нормальную работу кишечника после операции.

Используя принципы электростимуляции, учеными НИИ были созданы аппараты серий **«Сибириум» и «Эректрон»**.

Автономный электростимулятор **«Сибириум»** предназначен для восстановления и нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Электронная таблетка представляет собой капсулу размером с фасолину, содержащую в себе микропроцессор – генератор импульсов и источник питания. Попадая в организм человека, капсула стимулятора начинает вырабатывать специальные электроимпульсы, соответствующие биоритмам здоровых органов. Это эффективный способ лечения и профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Также «Сибириум» необходим для общего оздоровления и повышения жизненного тонуса.

Другая представленная серия – автономные электростимуляторы **«Эректрон»**. Они применяются для лечения заболеваний половой сферы и восстановления сексуальной функции как у мужчин, так и у женщин.

Все медицинские аппараты зарегистрированы Министерством здравоохранения и соцразвития РФ, отмечены дипломами международных медицинских выставок, медалями, а также дипломом программы «100 лучших товаров России».

Перед применением проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Будьте здоровы!

Софья НЕЗАМЕСОВА.

Приобрести серию «Домашний доктор» и автономные электростимуляторы можно по адресу: ул. Красноармейская, 99-а, в интернет-магазине предприятия: http://niipp.tomsk.ru/, заказать, позвонив по телефонам: 50-99-29, 55-40-94.

На правах рекламы.

Газета зарегистрирована 23 апреля 1998 г. Западно—Сибирским региональным управлением по печати № Г—01509.
Учредитель, издатель и редактор В.А. Антонова.
Адрес издателя и редакции: Томск—50, Московский тракт, 2, тел. 53—11—83, e—mail:gazeta@ssmu. net. ru

Фото — С. Незамесова. Верстка и дизайн — М. Гардинер.
Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы — рекламодатели. Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов.
Газета отпечатана в Томской городской типографии (Томск, ул. Дальне—Ключевская, 62).

Время подписания в печать по графику — 18.00. Подписано в печать в 18.00.
Газета распространяется бесплатно. Тираж 5000 экземпляров.
Заказ № 3508.
Дата выхода в свет: 07.10.2010 г.