

НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"
и будьте здоровы!



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

Ежемесячная медицинская газета

12+

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

№10 (241)

ОКТАБРЬ, 2019 г.

С праздником долголетия и уважения!

Уважаемые ветераны,
представители
старшего поколения!
Примите сердечные поздравления
с ПРАЗДНИКОМ МУДРОСТИ
И ДОБРА!

Этот светлый осенний праздник лишь малая доля той благодарности, которую вы заслужили своим самоотверженным трудом, бесценным жизненным и профессиональным опытом.

Получив право на заслуженный отдых, многие из вас продолжают трудиться, показывая пример удивительной работоспособности и ответственности. Мы признательны вам за активную жизненную позицию, за ваше желание и готовность трудиться на благо пациентов. Вы наша гордость, золотой фонд коллектива!

Ваш богатейший жизненный опыт, знания, мудрость и сила духа — это самое дорогое наследство молодым.

Искренне желаем вам, дорогие наши, доброго здоровья и активных, долгих лет жизни! Пусть рядом с вами всегда будут ваши родные и близкие, а забота со стороны общества и государства с каждым годом делает вашу жизнь полноценной и комфортной!



Дмитрий АБРАМОВ,
главный врач ОГБУЗ «Томский
областной наркологический диспансер»



Уважаемые представители
старшего поколения!
От всего сердца примите
поздравления с вашим праздником!

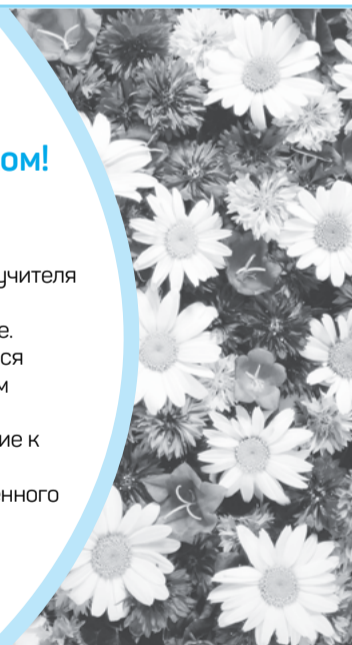
Сегодня мы ценим людей, убаюанных сединами, людей, в чьих глазах светится душевная доброта и жизненная мудрость. Среди них – наши учителя и наставники в профессии, прекрасные врачи, специалисты иных профессий, служащие медицине.

Мы гордимся вами, перенимаем ваш опыт, учимся у вас с оптимизмом относиться ко всем негативным моментам, которые случаются в нашей жизни.

Спасибо вам за многолетний труд, неравнодушие к жизни, за вашу стойкость и мудрость!

Крепкого вам здоровья, благополучия, заслуженного внимания близких и долгих лет жизни!

Максим КИСЕЛЁВ,
главный врач
ОГАУЗ «Поликлиника №1»



«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.

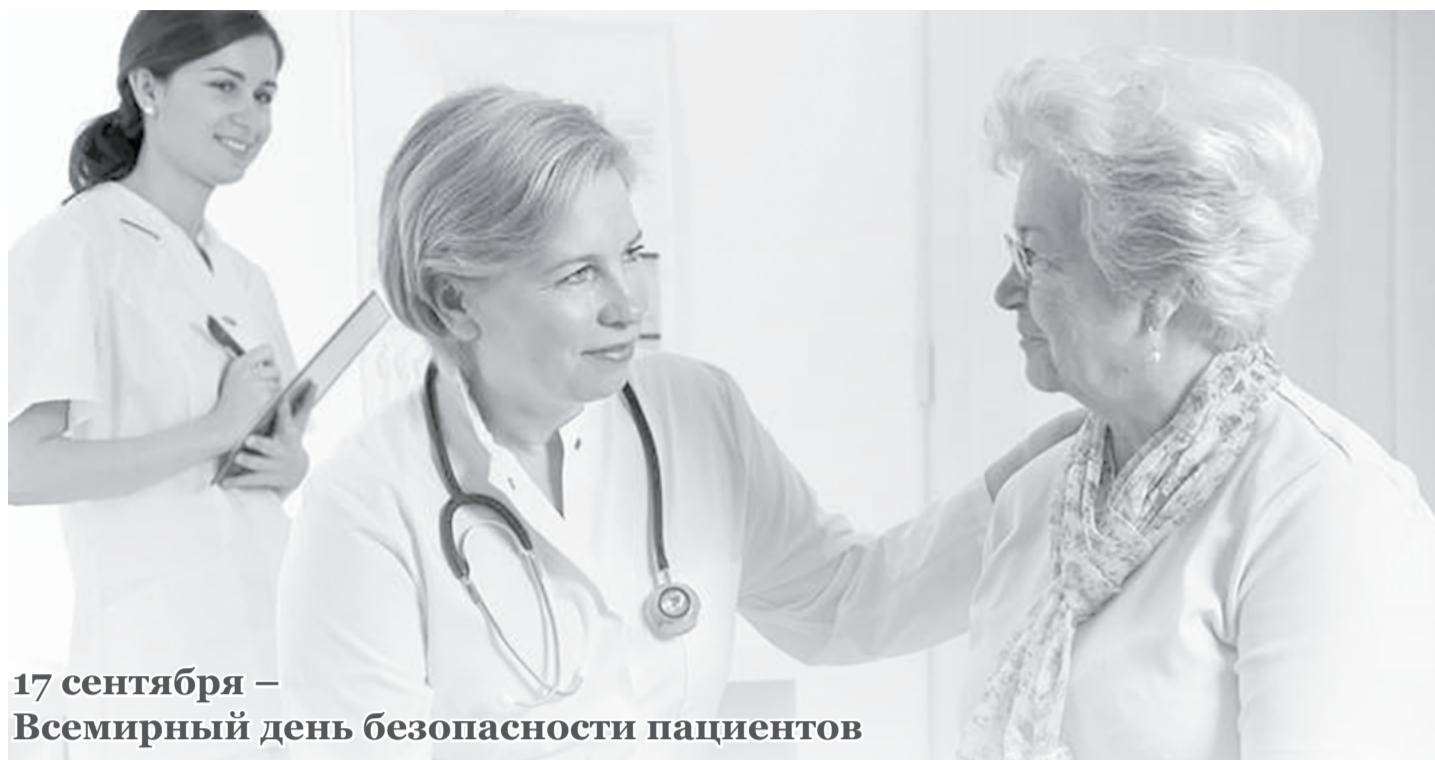
Адрес: мкр. Каскад, д. 13, т.: 215-661, 78-19-77,
e-mail: elatomsk@mail.ru, сайт: elamed.com



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

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

Реклама.



17 сентября –
Всемирный день безопасности пациентов

ЛЕЧИТЬ ПАЦИЕНТА БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ НЕГО

Безопасность пациентов — серьезная проблема современного здравоохранения во всем мире. Статистика ВОЗ неутешительна: небезопасное оказание медицинской помощи является одной из 10 основных причин смерти и инвалидности пациентов во всем мире.

Безопасность пациента – это отсутствие предотвратимых ошибок в процессе оказания медицинской помощи и снижение риска неблагоприятных событий, связанных с оказанием медицинской помощи, до приемлемого минимума.

Всемирный день безопасности пациентов должен привлечь внимание всех заинтересованных сторон в системе здравоохранения для совместной работы по повышению безопасности пациентов.

Для медицинских организаций ВОЗ выделяет несколько ключевых направлений, которым необходимо уделить повышенное внимание в своей работе.

1. Соблюдение алгоритма идентификации личности всеми сотрудниками и при каждом контакте с пациентом. В ЛПУ необходимо использовать не менее двух идентификаторов больного – Ф. И. О. и год рождения.

2. Эпидемиологическая безопасность. Усиление контроля только за правильной гигиеной рук медперсонала в условиях стационара снижает заболеваемость пациентов инфекциями, связанными с оказанием медпомощи, в 2-4 раза сокращает среднюю длительность пребывания пациентов в больнице до 76%.

3. Лекарственная безопасность. ЛПУ должны ответственно относиться к соблюдению правил хранения расходных материалов и лекарственных препаратов. Особый контроль должен быть за лекарственными препаратами с истекающим сроком годности.

4. Хирургическая безопасность. Медицинские работники должны четко соблюдать процессный подход к подготовке и проведению операций – все регламенты и протоколы подготовки, проведения операции и постоперационного ухода.

5. Безопасность обращения медицинских изделий. Каждое ЛПУ

должно иметь систему качества, безопасности и исправности всех медизделий с указанием ответственных за нее должностных лиц.

Система должна обязательно включать ежедневные проверки работоспособности оборудования для оказания экстренной помощи (например, дефибрилляторы, аппараты ИВЛ и т. д.).

На этапе закупок необходимо проверять наличие регистрационных удостоверений на русском языке, включая эксплуатационную документацию.

6. Безопасность в приемном отделении. В приемном отделении должна быть обеспечена круглосуточная готовность к оказанию медицинской помощи в условиях чрезвычайной ситуации, а также неотложной помощи. Важно предусмотреть несмешиваемость разных потоков пациентов при резком увеличении их количества.

7. Безопасность переливания донорской крови и ее компонентов. ЛПУ должно создать систему профилактики рисков, связанных с переливанием крови и ее компонентов, с регистрацией случаев реакций и осложнений; с трансфузией донорской крови.

принципы лечения пациентов

Пациенты должны быть активно вовлеченными в сохранение и поддержание собственного здоровья – задавать вопросы лечащему врачу о причинах своего заболевания и методах его лечения, возможных осложнениях и их предотвращении.

Предоставлять лечащему врачу всю информацию о своем состоянии здоровья, ничего не утаивая, в том числе применяемые методы самолечения.

принципы работы медиков

Медицинские работники должны вовлекать пациентов в собственное лечение в качестве равных партнеров, работать прежде всего в интересах безопасности пациентов.

Своевременно предоставлять информацию об обнаруженных ошибках в лечении пациентов.

Представители профсоюзных организаций должны отстаивать безопасность пациентов как важный компонент всеобщего охвата населения услугами здравоохранения, организовывать учебные курсы и курсы повышения врачей по вопросам безопасности пациентов.

8. Безопасность среды и уход за пациентами. Условия для безопасного пребывания пациентов и персонала подразумевают обеспечение быстрого реагирования персонала при чрезвычайных ситуациях, профилактику травм у пациентов и персонала, обеспечение информационной безопасности пациентов.

Согласно статистике Росздравнадзора РФ, на сегодняшний день медицинские организации лучше всего соблюдают безопасность переливания донорской крови и ее компонентов – в 76,3% случаев. Меньше всего соблюдают эпидемиологическую безопасность (23,8%) и идентификацию пациентов (29%).

законодательство

В России сегодня внутренний контроль качества и безопасности медицинской деятельности регулируется ст. 90 Федерального закона от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также приказом Минздрава РФ № 381н от 07.06.2019.

В соответствии с этим приказом устанавливаются единые требования к организации и проведению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности в медицинских организациях Российской Федерации.

ЛПУ должно иметь специальную службу (комиссию) по внутреннему контролю качества и безопасности медицинской деятельности.

В ее состав должны входить руководитель комиссии, специалисты, менеджеры-аудиторы системы управления качеством, юрист по работе с обращениями граждан, а также специалисты по разным клиническим направлениям.

Данная служба должна находиться в активном взаимодействии со всеми руководителями структурных подразделений, а также с врачебной комиссией ЛПУ (которая занимается экспертизой качества медицинской помощи).

В своей работе служба руководствуется «Положением о порядке организации и проведения внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности», которое регламентирует ее функции и порядок взаимодействия с другими подразделениями ЛПУ.

В мероприятия внутреннего контроля службы входят:

– **оценка качества и безопасности** медицинской деятельности медицинской организации, ее структурных подразделений путем проведения плановых и целевых (внеплановых) проверок;

– **сбор статистических данных**, характеризующих качество и безопасность медицинской деятельности медицинской организации, и их анализ;

– **учет нежелательных событий** при осуществлении медицинской деятельности (фактов и обстоятельств, создающих угрозу причинения или повлекших причинение вреда жизни и здоровью граждан и/или медицинских работников, а также приведших к удлинению сроков оказания медицинской помощи);

– **мониторинг наличия лекарственных препаратов и медицинских изделий** в соответствии с порядком оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи

и на основе клинических рекомендаций;

– **анализ информации** о побочных действиях, а также об иных фактах и обстоятельствах, представляющих угрозу жизни или здоровью человека при применении лекарственных препаратов;

– **анализ информации** обо всех случаях выявления побочных действий, не указанных в инструкции по применению или руководстве по эксплуатации медицинского изделия, о нежелательных реакциях при его применении, создающих угрозу жизни и здоровью граждан и медицинских работников при применении и эксплуатации медицинских изделий.

По результатам плановых и целевых проверок службой или уполномоченным лицом составляется отчет, включающий в том числе выработку мероприятий по устранению выявленных нарушений и улучшению деятельности медицинской организации и медицинских работников.

Также данная служба должна составлять раз в полгода и по итогам года сводный отчет, содержащий информацию о состоянии качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации, на основании которого руководителем медицинской организации при необходимости утверждается перечень корректирующих мер.

контроль безопасности



Органом, контролирующим безопасное оказание медпомощи пациентам, в нашей стране является служба Росздравнадзора РФ. Ежегодно сотрудники Территориального органа Росздравнадзора по Томской области проводят сотни проверок медицинских и фармацевтических организаций, выявляя нарушения различной степени тяжести.

– С 2016 года в России реализуется пилотный проект по внедрению рекомендаций Росздравнадзора РФ по организации внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации, – рассказывает **Владимир Воронов, врио руководителя Территориального органа Росздравнадзора по ТО.** – В нем участвуют стационары, поликлиники и медицинские лаборатории 146 ЛПУ из 29 субъектов РФ. Уже в первые годы реализации этого нацпроекта в данных ЛПУ удалось не только улучшить медицинские показатели лечения, повысить удовлетворенность пациентов оказанной медпомощью, но и снизить количество штрафных санкций со стороны нашей службы и судебных исков со стороны пациентов.

Томская область, к сожалению, в число участников проекта не вошла. Однако наши сотрудники всегда готовы проконсультировать представителей ЛПУ и частных предпринимателей по вопросам в сфере безопасности пациентов или любым другим, находящимся в компетенции Росздравнадзора. Наша цель – не карать учреждения за ошибки в работе, а помочь им наладить функционирование в полном соответствии с действующим законодательством.

г. Томск, ул. Белинского, 19, тел.: 53-49-42,
53-46-25, e-mail: info@reg70.roszdravnadzor.ru,
сайт – 70reg.roszdravnadzor.ru

Томский областной онкологический диспансер

ВЫПОЛНИЛ УНИКАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

За большой вклад в развитие региональной онкологии звания лауреата премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры удостоен врач-онколог высшей категории, заведующий отделением платных услуг Игорь Ена.

Игорь Иванович – специалист, постоянно стремящийся открывать новые горизонты в любимой профессии. В его биографии есть работа фтизиохирургом в Симферополе (в этом городе он окончил Крымский мединститут в 1986 году), хирургом-онкологом в Нижневартовске, торакальным хирургом в томской ОКБ. Везде, где доводилось работать, Игорь Иванович проявлял высокий профессионализм.

В онкологический диспансер он пришел в 2011 году уже авторитетным специалистом, с большим опытом работы и имеющим ряд специализаций, в том числе по организации здравоохранения. Через короткое время ему доверили возглавить онкологическое отделение.

– Онкология – очень интересная и перспективная специальность, которая постоянно развивается и требует новых технологий, подходов, все прорывы в лечении пациентов происходят на стыках специальностей, – отмечает лауреат, – здесь просто невозможно стоять на месте.

Практика полностью подтверждает эти слова. Игорь Ена владеет большим объемом хирургических вмешательств: на молочной железе, щитовидной железе, органах грудной клетки, пластическими и реконструктивными операциями.

Большой его заслугой является внедрение в практику диспансера малоинвазивной технологии при хирургическом лечении пациентов с раком легкого. Это методика VATS (Video-assisted thoracoscopic surgery), которая позволяет врачу визуализировать и манипулировать в грудной клетке через 2-3 небольших разреза.

– С применением такой методики выполняются диагностические вмешательства, а также анатомические резекции легкого (лобэктомии). Это значительно сокращает сроки госпитализации и обе-



Два года назад Игорь Иванович впервые в Томской области (вместе с хирургом Н.А. Шефером) выполнил видеоассистированную лобэктомию пациенту с раком левого легкого. У пациента сегодня нет признаков прогрессирования заболевания. В дальнейшем этот вид операций стал широко применяться в диспансере.

В 2018 году также впервые в регионе Игорь Ена (совместно с Н.А. Шефером) выполнил уникальную операцию – видеоассистированную расширенную пневмонэктомию – полное удаление левого легкого и лимфоузлов. Операция прошла успешно, пациентке сохранена жизнь.

спечивает раннюю реабилитацию пациентов, – поясняет хирург-онколог.

Конечно, подобные прорывы в онкохирургии не только плод непрерывного повышения квалификации, большого опыта, но и результат сотрудничества с коллегами из других медучреждений, учеными-медиками, а также собственных исследований. Полученные наработки нашли отражение в 20 печатных работах, монографии и патенте в соавторстве, а также в кандидатской диссертации, которую Игорь Иванович успешно защитил в начале этого года.

Так что 2019-й принес нашему герою заслуженное признание достижений, которые служат повышению выживаемости и улучшению качества жизни пациентов.

КЛАССНЫЙ ХИРУРГ- МАММОЛОГ

Лауреатом премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры стала врач-онколог высшей категории Екатерина Парфирьева.



Екатерина отличалась успехами еще в студенчестве, например, ее доклад на одном из форумов молодых ученых-онкологов занял третье место, а ведь она была только пятикурсницей СибГМУ. Но уже тогда мечтала быть хирургом и обязательно в области онкологии. В 2007-м, через два года после окончания вуза, Екатерина Парфирьева начала свою трудовую деятельность в областном онкологическом диспансере.

Упорство, настойчивость, большие способности позволили ей за короткое время стать профессионалом, которому подвластны многие виды оперативных вмешательств. В онкологическом отделении как хирург общего профиля она проводит операции на молочной железе, органах желудочно-кишечного тракта, малого таза и др. При этом Екатерина Михайловна использует самые современные методики в рамках высокотехнологичной медпомощи (ВМП), а также видеоэндоскопические технологии.

В 2016 году ей доверили возглавить маммологическую службу диспансера. Для этого у руководителя имелся большой опыт по комплексному и комбинированному подходу к лечению злокачественных опухолей молочных желез, хирургической эстетической реабилитации.

– Рак молочной железы (РМЖ) лидирует у женщин среди других онкозаболеваний во всем мире, – говорит хирург-онколог высшей категории. – Сегодня мы уделяем большое внимание профилактике, предупреждению этого недуга. Большое значение имеет информированность женщин (этому служит и специальный раздел на сайте онкодиспансера), а также обязательное участие в диспансеризации и регулярные обследования.

При лечении РМЖ мы используем все основные противоопухолевые методы: хирургическое вмешательство, лучевую терапию, лекарственное лечение. Выбор метода лечения планируется с учетом индивидуальных особенностей больной,

прогностических факторов. В диспансере освоен ряд методик, которые позволяют минимизировать побочные эффекты от операций, например методика уменьшения послеоперационной лимфорреи после радикальных операций на молочной железе и другие.

Но зачастую женщины хотят быть не только здоровыми, но и красивыми, без внешних изъянов. У нас внедрена хирургическая реабилитация пациенток: проводятся одномоментные реконструктивно-пластические операции как аутологичными методами (с использованием собственных тканей), так и с помощью имплантов. Большую поддержку при организации таких операций оказала главный врач Софья Валерьевна Мазина. Отмечу, что все эти операции проводятся по полису ОМС, то есть бесплатно для пациенток.

Накопленный опыт нашей героини нашел отражение в научных статьях, патенте, а также при написании кандидатской диссертации, над которой она работает. Но самыми значимыми результатами труда для нее являются спасенные жизни пациентов и такие отзывы: «Спасибо вам за ваш профессионализм, вашу поддержку и оптимизм, который передался мне. Вы чудесный человек и прекрасный специалист!»

Звание лауреата – еще одна высокая оценка мастерства хирурга-онколога Екатерины Парфирьевой.

Валентина АНТОНОВА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ, ИЛИ СРОЧНО ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Зачастую мы не находим достаточно времени на то, чтобы позаботиться о своем здоровье. Однако всем нам хочется иметь хорошее самочувствие, быть сильными и красивыми.

В рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи предусмотрены мероприятия по выявлению и профилактике различных заболеваний, в том числе диспансеризация.

Предупредить заболевания!

Сегодня наиболее распространенные причины инвалидности и преждевременной смертности населения в России – это хронические заболевания, такие как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические заболевания легких.

Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, в который входят обследования и медицинский осмотр врачами. Диспансеризация нужна, чтобы убедиться, что все показатели вашего здоровья в норме, выявить предрасположенность к заболеваниям, в том числе наследственным, уловить самые незаметные отклонения в состоянии здоровья и не пропустить первые и скрытые признаки серьезных заболеваний.

Основная цель диспансеризации – профилактическая, а ее конечный результат – сохранение здоровья!



Периодичность диспансеризации

Диспансеризация взрослого населения проводится 1 раз в 3 года, с 40 лет каждый год.

Первую диспансеризацию гражданин может пройти в возрасте 18 лет, следующие – с трехлетним интервалом, начиная с 40 лет – каждый год.

Бесплатно и добровольно

Пройти диспансеризацию граждане могут в поликлинике по месту прикрепления. Необходимо взять с собой полис ОМС и паспорт гражданина Российской Федерации. Важно следующее: диспан-

серизация проводится бесплатно и при наличии согласия гражданина.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» проводит информирование населения о возможности пройти диспансеризацию с помощью рассылки СМС, электронных писем, телефонных звонков застрахованным и почтовой адресной рассылки.

Получив такое информационное приглашение, вы можете посетить свою поликлинику и пройти диспансеризацию.

Если вы являетесь застрахованным Томского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с про-

важная информация

ЕЖЕГОДНО диспансеризация проводится для граждан, являющихся:

- инвалидами ВОВ, инвалидами боевых действий, участниками ВОВ, ставшими инвалидами;
- награжденными знаком «Жителю блокадного Ленинграда», признанными инвалидами;
- бывшими несовершеннолетними узниками концлагерей, гетто, других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны, признанными инвалидами.

хождением диспансеризации, получением медпомощи или качеством медуслуг в рамках системы ОМС, обращайтесь по круглосуточному телефону контакт-центра:

8-800-100-07-02
(звонок бесплатный).



Дорогие представители старшего поколения! Примите самые сердечные поздравления с вашим праздником!



Всей своей жизнью вы заслужили уважение, внимание и почет. Каждый из вас прошел нелегкий профессиональный путь, внес неоценимый вклад в развитие нашего учреждения. И вы щедро делитесь своим опытом, знаниями и умениями.

В коллективе нашей больницы много людей, посвятивших десятки лет своей жизни заботе о здоровье пациентов. От всей души хочу поблагодарить каждого за самоотверженный труд, оптимизм и жизнелюбие!

Желаю вам крепкого здоровья, активного долголетия и душевной молодости! Пусть все беды, болезни и напасти обходят вас стороной! Будьте счастливы! С праздником!

От имени профсоюзной организации
ОГАУЗ «ГКБ №3 им. Б.И. Альперовича»
Анна ЧЕСНОКОВА, председатель профкома

С глубокой признательностью и уважением обращаюсь ко всем представителям старшего поколения и от всей души ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРАЗДНИКОМ!



За вашими плечами долгая жизнь. Вы являетесь собой связь времен и поколений. Ваши знания и богатейший опыт в медицине особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших. Ваша неравнодушная жизненная позиция, честное отношение к труду – это образец для всех поколений. Именно у вас можно учиться трудолюбию, умению сохранять оптимизм и веру в лучшее.

От всего сердца желаю вам самого главного – крепкого здоровья, не терять молодости души, задора и энергии! Благополучия, достатка в семье, уверенности в завтрашнем дне!

От имени профсоюзной организации
ОГАУЗ «Стоматологическая поликлиника №1»
Нелли НОВОСЁЛОВА, председатель профкома



Станция скорой медицинской помощи

ВРАЧ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Сложно поверить, что на счету этой хрупкой, скромной женщины сотни спасенных томичей, причем многих из них она вернула буквально с того света. Врач неотложных состояний высшей категории ОГАУЗ «Станция скорой медицинской помощи» Нина Сергеева своей любимой профессией посвятила 33 года. Сегодня она заслуженный работник станции, уважаемый специалист и образец для молодежи.



Для того чтобы стать врачом, нашей героине пришлось приложить немало усилий, однако она упорно шла к своей цели. С первого раза Нине, простой девочке из деревни, не удалось набрать нужного количества баллов для зачисления в СибГМУ. Тогда она решила поступить в вуз через рабфак и для этого два года отработала на заводе. Уже во время учебы на заветном лечебном факультете она стала мамой двух детей, однако ни разу не брала академический отпуск – надо было учиться. Когда на распределении ей предложили на выбор место в бригаде скорой медпомощи или спокойную должность в научном институте, долго не раздумывала – пусть напряженная и тяжелая, но работа врачом.

Именно в службе скорой медпомощи, куда я пришла в 1986 году в качестве врача-интерна, моя энергичность и общительность нашли свое применение, – говорит Нина Юрьевна. – Врач «скорой» должен постоянно быть собранным, быстро принимать самостоятельные решения, находить контакт с разными людьми.

Три года Нина Сергеева отработала на первой подстанции в линейной бригаде. Руководство заметило трудолюбивую, ответственную сотрудницу и предложило Нине Юрьевне перейти на еще более ответственный участок – на должность врача бригады интенсивной терапии (БИТ) кардиологической службы.

Работе в БИТ Нина Сергеева посвятила 17 лет, занимаясь интенсивной терапией и реанимацией тяжелых пациентов на догоспитальном этапе.

– Все тяготы нашей профессии: сложный график работы, не всегда адекватные пациенты, сомнения в правильности диагноза – все это искупает момент, когда ты, применив все свои знания и навыки, спас человеку жизнь! – говорит она. – Это непередаваемое чувство радости!

В 2007 году, учитывая большой опыт работы Нины Сергеевой, руководство предложило ей занять должность старшего врача смены в оперативном отделе станции. В ее обязанности входит контроль за правильной работой всех бригад, выезжающих на вызовы.

– Нина Юрьевна – профессионал своего дела, чей труд отмечен наградами городского уровня. Ее очень уважают в коллективе. Это отзывчивая, неравнодушная женщина, всегда готовая прийти на помощь молодым коллегам, – говорит председатель профкома станции Светлана Павлова. – В октябре Нина Юрьевна отмечает свой 60-летний юбилей. Коллектив станции скорой медицинской помощи сердечно поздравляет ее с этой праздничной датой! Желаем ей счастья, здоровья и профессионального долголетия!

Марина ДИАМАНТ

МСЧ «Строитель»

ВСЁ ДВИЖЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ

Виталий Лазарев, заведующий отделением ОГАУЗ «МСЧ «Строитель», врач травматолог-ортопед высшей категории, заслуженный врач РФ, может считать себя счастливым человеком: вот уже 43 года он занимается любимым делом, а этой осенью отметил с супругой золотую свадьбу.

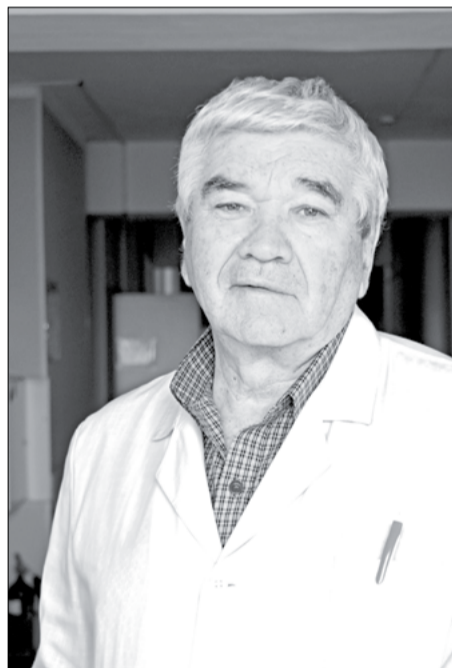
Крепкие корни

Все, кто знает Виталия Яковлевича, отмечают его надежность, работоспособность и порядочность. У человека с таким характером – крепкие деревенские корни: вырос Виталий в поселке Забайкалья, в большой семье, где было семеро детей. На долю семьи выпало много невзгод, но это только спланивало ее. Отец с детства приучал всех детей к строгой дисциплине, труду, а мальчишек еще к охоте и рыбалке. Виталию довелось заниматься младшими братьями и сестрами (он был третьим ребенком).

– Помню, что всех младших я «лечил», а страсть к врачеванию, наверное, передалась от бабушки, которая в свое время меня, совсем слабенького младенца, выхорила, отпоила травами, – вспоминает Виталий Яковлевич.

Путь к мечте

Но путь его к медицине был тернистым и извилистым, а помогла ему воплотить в жизнь заветную мечту... молодая жена Любушка, которую он знал с детства, так как жили в одной деревне. Любовь тоже выросла в дружной семье, где уважали трудолюбие и взаимопомощь. В Томск ее направили по распределению после окончания технологического вуза, и молодой специалист настоятельно советовала супругу тоже поступать в вуз. Так в 1970 году 24-летний Виталий стал первокурсником Томского медицинского института.



Молодой семье (в которой вскоре родилась дочь) сначала негде было жить, не хватало денег. Но влюбленные никогда не ссорились, помогали друг другу и много работали. Виталий подрабатывал где придется, зачастую разгружал вагоны.

Окончив педиатрический факультет, он стал работать, как и мечтал, с детьми, в детской больнице №4 (сегодня Больница скорой медпомощи №2).

– Это был хороший 15-летний опыт для меня как хирурга-ортопеда, потому что все взрослые ортопедические проблемы начинаются в детстве, к тому же у меня были замечательные учителя в вузе и больнице. Среди них – заведующий хирургическим отделением Александр Чернов, который дал основы травматологии, ортопедии. Всем я очень благодарен, – отмечает сегодня травматолог-ортопед высшей категории.

Затем начнется работа в Центре ортопедии Анатолия Карлова по новым для Томска технологиям – эндопротезированию суставов и непрерывное совершенствование на стажировках в России, Германии, Италии.

Имя как визитная карточка

В 2006 году он пришел в МСЧ «Строитель» уже состоявшимся профессионалом, и неудивительно, что ему доверили возглавить травматолого-ортопедическое отделение.

Сегодня имя Виталия Лазарева служит визитной карточкой отделения, своеобразным знаком качества. Под его руководством специалисты освоили современные оперативные технологии исправления генетических и травматологических патологий на суставах.

За прошедшие годы проведено большое количество операций по эндопротезированию коленных и тазобедренных суставов. В отделении постоянно внедряются новые технологии: артроскопические операции на крупных суставах, как диагностические, так и хирургические.

Врачи в отделении под руководством Виталия Яковлевича проводят и более мелкие операции, такие как исправления деформированных костей, доброкачественные опухоли костей, операции по удлинению сухожилий и другие.

Хирург Лазарев почти каждый рабочий день оперирует и в то же время занимается реабилитационной терапией и консервативным лечением пациентов.

– Виталий Яковлевич проводил обучающие и показательные операции в различных регионах Сибири и Дальнего Востока, у него десятки учеников-хирургов, но пациенты из этих мест стремятся попасть на операции именно к нему, – отмечает Лада Александровна Малышева, главный врач медсанчасти «Строитель». – Дело в том, что у него руки золотые. Колоссальный, в чем-то даже уникальный хирургический опыт. И очень трепетное отношение к пациентам.

Полвека вместе

Золотым сентябрьским днем собралась большая семья родственников Виталия Яковлевича и Любы Ивановны: приехала из Москвы дочь Наталия (она работает врачом-кардиологом, старшим научным сотрудником в ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ), рядом была обожаемая внучка – студентка ТПУ Леночка, прибыли из Забайкалья родственники, пришли близкие и друзья, чтобы поздравить супружескую пару с юбилеем. Все говорили теплые слова и искренние пожелания, а «молодые» улыбались – они знают, что отношения, выдержавшие 50 лет, можно сравнить только со свойствами золота – металла, который совсем не ржавеет. И не стареет чувство, их когда-то соединившее, имя которому – Любовь!

А люди, которые нашли свое дело и свою половинку, всегда счастливы!

Валентина АНТОНОВА

Дорогие наши пенсионеры, люди старшего поколения!

В этот день принято отдавать вам дань уважения и почтения, но это лишь малая доля той благодарности, которую вы заслужили своим созидательным трудом, человечностью и мудростью.

Сегодня время напомнить вам о том, что мы гордимся вами и признательны за тот вклад, который вы внесли в развитие нашего учреждения!

Желаю вам неугасающего интереса к жизни, крепкого здоровья, душевного спокойствия, тепла и любви близких людей!

Светлана РОЖКОВА,
председатель профкома
ОГАУЗ «МСЧ
«Строитель»



Филиал ТНИИКиФ ФГБУ СибФНКЦ ФМБА России

ЗОЛОТОЙ КАДРОВЫЙ ФОНД

Любовь и верность

Заведующая поликлиническим отделением, заслуженный врач РФ Альбина Подкопаева без малого полвека трудится в одном учреждении (известном томичам как больница водников). За эти годы оно стало ей вторым родным домом.

Альбина Сергеевна подтверждает:

– Привыкла я к стенам старинного особняка на улице Карла Маркса, 27, где находится отделение, к коллегам, многие из которых трудятся десятки лет, к пациентам, семьи которых знаю в нескольких поколениях.

А переступила она порог Томской областной больницы на водном транспорте 1 августа 1972 года с дипломом выпускницы Томского мединститута. По распределению стала цеховым врачом-терапевтом.

Работала в поликлинике и стационаре, проводила профилактическую работу среди пациентов – работников речного транспорта. Вскоре руководство отметило профессионализм, ответственность молодого специалиста и назначило ее заведующей поликлиникой. В этой должности Альбина Сергеевна трудится четыре десятка лет!

Сегодня поликлиническое отделение обслуживает около четырех тысяч прикрепленного городского населения и более двух тысяч работников водного транспорта, пенсионеров-водников. Альбина Сергеевна руководит коллективом, в котором порядка 35 человек, из них 14 врачей разных специальностей.

– Очень многое изменилось за время моей работы, – говорит заведующая, – что-то мы, к сожалению, утратили. Например, обязательные консультации профессоров-светил из медвуза.

Но остаются традиции, многим из которых десятки лет (бывшая больница водников три года назад отметила 100-летие).

Несмотря на реорганизации, в коллективе поддерживают тесную связь с аналогичными учреждениями водного транспорта других регионов, томские речники охотно поздравляют нас с праздниками,



Заведующая поликлиническим отделением Альбина Подкопаева

а на День медработника предоставляют прогулочный теплоход. Есть уникальная традиция отмечать День Победы – в подвале организуем «землянку», в которой при свечах вспоминаем наших коллег – ветеранов войны, поем военные песни... Совместные праздники с участием профкома нашего филиала (а у нас большинство сотрудников являются членами профсоюза) сплачивают коллектив. Я, как руководитель, оказываю всяческую поддержку таким мероприятиям.

Другая традиция – внимательное отношение к пациентам. Поликлинику можно назвать семейной, потому что зачастую одни и те же врачи лечат родителей, их детей, потом внуков... А в хорошей семье не принято ссориться, возникающие разногласия решаются только путем «мирных переговоров». Такой порядок завела заведующая еще задолго до сегодняшней декларации о пациент-ориентированном здравоохранении.



Инженер снабжения Надежда Тимофеева

И еще одна особенность у отделения – здесь лечат профессиональные заболевания речников, в основе которых два провоцирующих фактора – шум и вибрация. Врач Альбина Подкопаева, как никто, знает, как с этими недугами справляться, – много лет работает и как профпатолог, в свое время объездила с экспедициями все труднодоступные места в Томской области, где трудились речники.

– Не представляю себе жизни без белого халата, любимой работы, – признается заслуженный врач РФ. – Увлечение медициной передалось, наверное, от мамы, которая работала медсестрой, у нее же я училась трудолюбию, бережному отношению к пациентам.

Думается, что преданность любимому делу Альбины Сергеевны станет примером для ее дочери и четверых внуков.

Кстати, одна внучка учится сейчас в медуниверситете и, быть может, составит семейную медицинскую династию.

В ее руках – снабжение

Надежда Тимофеева – инженер снабжения. В ее обязанности входит бесперебойное обеспечение хозяйственными услугами всех служб учреждения. С этой задачей Надежда Алексеевна, по мнению сотрудников, справляется прекрасно.

У инженера снабжения много забот, среди которых – учет ресурсов, отчеты в бухгалтерию, своевременная поставка товаров на склад, подготовка технических заданий для тендеров, мониторинг цен и т. д. Целый день Надежда Алексеевна не выпускает из рук трубку телефона. Не каждый бы выдержал такую нагрузку, но она справляется со своими обязанностями легко, ведь снабжением она занимается уже 40 лет. В НИИ курортологии Надежда Тимофеева пришла в 2002 году, имея за плечами опыт работы снабженца Томского электролампового завода.

– Я очень рада, что работаю в таком коллективе, где очень дружеская атмосфера, – говорит инженер снабжения. – Мой труд – это вклад в обеспечение лечебного процесса, ведь невозможно лечить людей, когда нет дезинфицирующих средств, полотенец, медодежды. Я тесно взаимодействую со всеми подразделениями, поэтому чувствую себя членом большой семьи. Люблю свою профессию, она не только ответственная, но и интересная. Приходится общаться с самыми разными людьми, оперативно решать возникающие проблемы по поставкам, изучать новые товары.

– Надежда Алексеевна очень ответственно и педантично относится к своей работе. Еще не было ни одного срыва поставки по ее вине или закупки некачественных товаров, – отмечает председатель профкома Ольга Черноярва. – Она всегда доброжелательна и внимательна со всеми сотрудниками. Заряжает своей энергией и оптимизмом весь коллектив. Мы очень рады, что она не воспользовалась возможностью уйти на пенсию и продолжает трудиться.

Сама Надежда Тимофеева признается, что полна энергии и не собирается покидать НИИ. «Работа – моя жизнь!» – говорит она.

Профком учреждения сердечно поздравляет ветеранов труда с Днем старшего поколения! Счастья вам и здоровья!



Отдых и лечение на Алтае

В санатории

«РАССВЕТЫ НАД БИЕЙ»



Приглашаем отдохнуть и укрепить здоровье в очаровательном алтайском санатории «Рассветы над Бией». Он расположен в 30 км от города Бийска. Главные целебные факторы санатория – уникальная по составу минеральная вода «Серебряный ключ», а также голубые серебросодержащие глины и алтайские лекарственные травы.

ЗДЕСЬ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ:

- **мочевыводящей системы** (МКБ, пиелонефриты, нефропатии у детей),
- **сердечно-сосудистой системы,**
- **органов дыхания,**
- **пищеварительной системы,**
- **опорно-двигательного аппарата,**
- **мужской и женской половой сферы** (простатиты, эндометриты, бесплодие).



Долой камни из почек

Только до 28 декабря 2019 года!

Пенсионерам, медицинским и педагогическим работникам – стоимость путевки

от 2500 руб. в сутки!

Консультации и бронирование по тел.:
8-961-977-88-98;
8 (3854) 383-464.
WhatsApp:
+7-983-388-30-45.

Сайт: www.rassvety.ru

Реклама. Лиц. №ЛО-22-002011.

Дорогие наши ветераны труда! Сердечно поздравляю вас с ДНЕМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!



От имени профсоюзной организации ОГБУЗ «ТКПБ» председатель профкома Павел ПОЛЕЖАЕВ

С вами мудрость прожитой жизни и опыт многих лет, вы служите нам примером для подражания и всегда поможете в любой ситуации ценным советом. Вы всегда верили в лучшие времена и учили нас этому.

Мы гордимся вами и преклоняемся перед вашим жизненным опытом и оптимизмом, которые вы сохраняете и в настоящее время.

От души хочу пожелать вам здоровья и долголетия, сил и терпения, пусть дети и внуки вас только радуют, солнечных дней и хорошего настроения!

Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»:

- ✓ **моделирование стелек,**
- ✓ **аппаратные процедуры,**
- ✓ **кинезиотейпирование.**



Реклама.

Предварительная запись по тел. 93-72-55.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Всемирная организация здравоохранения установила такие возрастные ориентиры:

- 60–74 года – пожилой возраст,
- 75–89 лет – старческий возраст,
- 90 лет и более – долгожители.

Центр медицинской профилактики

ИСКУССТВО СТАРЕНИЯ

Успешное старение — основная психологическая потребность человека. Даже в очень преклонном возрасте люди сохраняют потребность в активной жизни и развитии.

Что такое старость?

Естественное старение организма характеризуется определенным темпом и последовательностью возрастных изменений, соответствующих биологическим адаптационно-регуляторным возможностям данной человеческой популяции.

Преждевременное старение — ускоренное, характеризуется более ранним развитием возрастных изменений или же их большей выраженностью в тот или иной возрастной период. Этому способствуют заболевания, состояние окружающей среды, стрессы и т. д.

Симптомы преждевременного старения: снижение умственной и физической работоспособности, утомляемость, ухудшение памяти, ослабление эмоций и половой функции, снижение приспособительных возможностей сердечно-сосудистой и других систем организма, раннее возникновение возрастных предпосылок для развития болезней.

Замедленное старение характеризуется замедленным проявлением возрастных изменений или их наименьшей выраженностью, способствует увеличению продолжительности жизни и долголетию.

Также ученые выделяют несколько видов старости:

– хронологическая старость – количество прожитых лет;

– физиологическая старость –

степень морфологического и физиологического развития организма, истинная мера старения организма;

– психологическая старость – момент жизни человека, когда он сам начинает осознавать себя старым;

– социальная старость – зависит от средней продолжительности жизни в конкретной стране в определенный отрезок времени.

Почему человек стареет?

Выдвинуто более 300 теорий и гипотез о старении. Наиболее известны из них нижеследующие.

• **Старение как запрограммированный процесс.** В каждой клетке заложена программа старения, все нормальные клетки проходят определенное число делений.

• **Генно-регуляторная теория.** Первичные изменения происходят в специальных регуляторных генах, активация которых в процессе жизни приводит к включению или выключению структурных генов, определяющих возрастные изменения в структуре и функции клеток.

• **Теория свободных радикалов.** Свободные радикалы, постоянно образующиеся в клетке в результате химических реакций и необходимые для биохимических процессов в организме, могут повреждать структуры клетки (ДНК, РНК, белки, липиды), что может привести к ее гибели.

• **Мутационная теория.** С течением времени в каждой клетке происходит накопление случайных отрицательных мутаций, что в конечном итоге может приводить к потере способности клетки к нормальному функционированию и ее гибели.

• **Теория «ортобиоза» И.И. Мечникова.** Старость можно подразделять на физиологическую и патологическую. И.И. Мечников сделал вывод, что старость у людей обычно наступает преждевременно, т. е. является патологической. Ученый считал, что продолжительность жизни зависит от соблюдения ряда условий, которые он объединил в учение о нормальной жизни и назвал ортобиозом (греч. *orthos* – правильный, *bios* – жизнь). В основе ортобиоза лежит соблюдение правил гигиены, трудолюбивой умеренной жизни, чуждой изливств.

• **Теория жизненного темпа.** С повышением темпа жизни, например при повышении температуры, при продолжительности нервного напряжения, повышается интенсивность обмена, которая обратно пропорциональна продолжительности жизни.

Хотя процессы старения обусловлены внутренними причинами, старение и длительность жизни также зависят от факторов окружающей среды. Поэтому нужно стремиться к тому, чтобы в организме происходило нормальное физиологическое старение, а не преждевременное патологическое.

Средняя продолжительность жизни – непостоянная величина и зависит не столько от биологических факторов, сколько от социальных условий и поведения самого человека. У людей, к сожалению, жизнь часто обрывается преждевременно в результате болезней, несчастных случаев и других причин.

Елена ЛИНОК,
врач-методист
Центра медицинской профилактики

АПТЕКА
МОЙ ДОКТОР

Больше покупаешь –
МЕНЬШЕ ПЛАТИШЬ!

Цены указаны при покупке от двух упаковок одного наименования



233 руб.

Алфавит классик таб. №60



190 руб.

Нект таб. №20



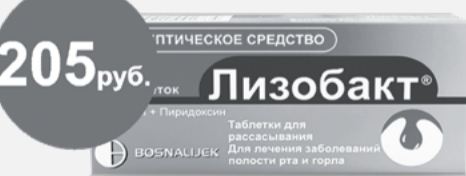
137 руб.

Амелотекс гель 1% 30 г



340 руб.

Бак-сет беби саше №10



205 руб.

Лизобакт таб. №30



279 руб.

Эргоферон таб. №20

Адреса сети аптек «МОЙ ДОКТОР»:

пер. 1905 года, 6-а, тел. 51-46-42;
ул. 5 Армии, 9, тел. 46-04-59;
ул. 79 Гв. Дивизии, 8, тел. 46-84-52;
пер. Ботанический, 4, тел. 94-52-46;
ул. Герасименко, 1/20, тел. 21-31-90;
ул. Говорова, 27-а, тел. 25-30-51;
ул. Грузинская, 12, т. 8-952-893-0951;
ул. Грачева, 1, тел. 93-85-82;
ул. Дербышевского, 33, т. 94-20-56;
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 56-21-20;
Иркутский тр., 178, тел. 64-62-22;

Иркутский тр., 142/3, тел. 64-39-93;
ул. Интернационалистов, 12/1,
тел. 65-51-96;
Иркутский тр., 54, тел. 94-16-92;
ул. Киевская, 9, тел. 26-63-41;
пр. Кирова, 46, тел. 43-00-44;
пр. Комсомольский, 37-б, т. 44-67-21;
ул. Котовского, 28, тел. 55-75-81;
ул. Красноармейская, 143-а, т. 256-492;
ул. Крымская, 43, тел. 63-12-01;
ул. Крячковая, 19, тел. 46-90-13;

ул. С. Лазо, 19, тел. 68-06-71;
ул. С. Лазо, 37, тел. 25-77-05;
ул. С. Лазо, 32-а, тел. 25-92-81;
ул. С. Лазо, 5-а, тел. 21-33-85;
ул. С. Лазо, 20, тел. 25-74-16;
пр. Ленина, 15, тел. 94-10-37;
пр. Ленина, 41, тел. 94-21-11;
пр. Ленина, 202, тел. 21-31-89;
ул. Ленская, 14, тел. 21-42-97;
ул. Матросова, 3, т. 8-952-151-62-19;
пр. Мира, 27-а, тел. 94-10-48;
пр. Мира, 48/3, тел. 51-03-63;

ул. Мюнниха, 5-б, тел. 62-81-96;
ул. Нарановича, 6, тел. 25-58-63;
ул. Новосибирская, 8, т. 21-06-41;
ул. Обручева, 16, тел. 25-74-75;
ул. Пушкина, 27-б, тел. 65-14-48;
ул. Пушкина, 56, тел. 94-12-58;
ул. Сибирская, 102, тел. 93-65-62;
ул. Смирнова, 23, тел. 25-58-62;
ул. Суворова, 1-а, тел. 66-20-57;
ул. Усова, 19-б, тел. 55-37-71;
ул. Учебная, 8, тел. 60-98-39;
пр. Фрунзе, 57, тел. 21-42-96;

пр. Фрунзе, 46, тел. 52-62-05;
пр. Фрунзе, 120, тел. 44-17-34;
пр. Фрунзе, 172, тел. 45-22-11;
пр. Фрунзе, 222, тел. 24-25-74;
ул. И. Черных, 96-а, т. 21-42-98;
д. Черная Речка, ул. Береговая,
3/2, тел. 8-952-158-30-00;
г. Северск:
– ул. Победы, 19, тел. 90-00-03;
– ул. Курчатова, 36, тел. 25-32-37.
Интернет-аптека –
www.aptekavtomsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом

ОСТЕОПОРОЗ – БЕЗМОЛВНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Остеопороз – заболевание, при котором кости становятся пористыми, слабыми и хрупкими, в результате чего повышается риск переломов костей, известных как «хрупкие» переломы. Остеопороз «невидим» – нет явных признаков или симптомов, пока не сломается кость.

Переломы, связанные с остеопорозом, чаще всего возникают в бедренной кости (шейке бедра), позвоночнике, запястье или плечевой кости, но могут случиться и в других местах. Один перелом ведет к следующему, и поэтому важно как можно скорее диагностировать и лечить болезнь.

К 2050 году во всем мире прогнозируется рост частоты переломов проксимального отдела бедра у мужчин на 310%, у женщин на 240%. Связанные с остеопорозом переломы во всем мире поражают одну из трех женщин и одного из пяти мужчин в возрасте 50 лет и старше.

Тем не менее остеопороз является заболеванием, которое недостаточно диагностируется и лечится. Важность хорошего здоровья костей слишком часто недооценивается (и поэтому игнорируется) как пациентами, так и врачами.

Переломы, которые он вызывает, могут иметь серьез-

ные последствия, изменяющие дальнейшую жизнь.

Поскольку остеопороз не имеет явных симптомов, важно обсудить состояние здоровья костей с врачом при выявлении у вас каких-либо факторов риска.

Диагностика

Оценка состояния костей обычно включает оценку риска перелома, например FRAX (fracture risk assessment tool) – это метод оценки 10-летнего риска переломов.

Наиболее часто рекомендуемый метод для определения минеральной плотности костей (МПК) известен как DXA (двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия).

Это быстрое неинвазивное сканирование с низкой дозой облучения измеряет плотность костей бедра и позвоночника.

Лечение

Пациентам с высоким риском переломов медикаментоз-



ное лечение необходимо для эффективного снижения риска переломов костей вследствие остеопороза. Сегодня существует больше вариантов лечения остеопороза, чем когда-либо прежде. Было показано, что лечение снижает риск перелома бедренной кости до 40%, переломов позвонков на 30-70% и некоторые препараты уменьшают риск вне позвоночных переломов на 30-40%. Но следует помнить, что лечение остеопороза только тогда будет эффективным, когда препараты принимаются в соответствии с рекомендациями.

Не менее важна и профилактика этого заболевания, которая в детском возрасте помогает достичь пиковой костной массы, а в более старшем – предотвратить развитие и снизить риск переломов.

Не позволяйте остеопорозу влиять на вас! Если вы находитесь в группе риска, поговорите со своим врачом.

(По материалам Международной федерации остеопороза (IOF) 2019)

Ольга АНОШЕНКОВА,
главный внештатный
ревматолог департамента
здравоохранения ТО

профилактика заболевания

✓ **Увеличьте уровень физической активности – делайте упражнения по 30-40 минут три-четыре раза в неделю, выполняя упражнения с нагрузкой и сопротивлением.**

✓ **Убедитесь в том, что ваша диета питательна и сбалансирована и включает достаточное количество кальция и белка.**

✓ **Не переносите молочные продукты? Употребляйте альтернативные продукты, богатые кальцием, или принимайте дополнительно препараты кальция.**

✓ **Проводите больше времени на свежем воздухе, чтобы убедиться, что вы получаете достаточно витамина D, или принимайте добавки, если это необходимо.**

✓ **Избегайте курения и злоупотребления алкоголем.**

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПО ДИАГНОСТИКЕ, ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОПОРОЗА

Максимум Здоровья
сайт: mztomsk.ru, e-mail: maksikmz@mail.ru

Только 21 октября!

- Рентгеновская денситометрия по трем зонам – **СКИДКА 20%**.
- Первичный прием ревматолога – **СКИДКА 20%**.

С 14 октября по 2 ноября!

Скрининг лабораторных исследований заболеваний костей и суставов:

- витамин D – 1000 руб. – **ЭКОНОМИЯ 300 руб.**,
- комплекс микроэлементов, витамин D – 1650 руб. – **ЭКОНОМИЯ 430 руб.**,
- комплекс микроэлементов, ОАК, СРБ, витамин D – 2100 руб. – **ЭКОНОМИЯ 760 руб.**

Лиц. №ЛО-70-01-001-288 от 17.03.14. Реклама.

Пр. Фрунзе, 172/3, предварительная запись по тел.: 26-48-06, 50-91-97.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

Максимум Здоровья

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР ортопедических изделий

- Силиконовые приспособления для стопы
- Стельки
- Тапочки
- Массажеры

Только 21 октября
скидка на ортопедические изделия **20% + подарок!**

Каждую субботу **БЕСПЛАТНО** консультирует **ДЕТСКИЙ ОРТОПЕД**

пр. Фрунзе, 172, тел. 22-73-22, сайт – mztomsk.ru

МЕТОД ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НИИ кардиологии Томского НИМЦ РАН

кабинет МРТ

диагностика **гастроэнтерологических, кардиологических и неврологических заболеваний**

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

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!
БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ!

АДРЕС: **НИИ кардиологии, ул. Киевская, 111-а, кабинет МРТ, тел.: (3822) 55-43-74, 55-71-49. Консультация заведующего – (3822) 56-10-50. С 8.00 до 18.00, при необходимости и позднее!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В АКАДЕМИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

У томских пенсионеров начался новый учебный год. Слушателями различных курсов Академии активного долголетия стали более двух тысяч пенсионеров. Помимо традиционных лекций, «студенты» смогут посещать мастер-классы, тренинги и практические семинары. Занимается проектом областная совет ветеранов при поддержке Администрации Томской области и городских университетов. Участником проекта может стать любой томиш пенсионного возраста. Занятия в Академии бесплатные, разделены по школам:

- Школа здоровья,
- Школа физической культуры,
- Школа информационных технологий и информационной безопасности,
- Школа иностранных языков,
- Школа современного садоводства,
- Школа психологической молодости,
- Школа финансовой грамотности,
- Центр культурно-досуговой деятельности.



Информационный центр Томской академии активного долголетия:
(3822) 47-95-13, 47-95-14.
Звонить в будние дни с 09.00 до 14.00.

КОГДА СУСТАВЫ РАБОТАЮТ СО СКРИПОМ

Как увеличить объем движения суставов практически в 2 раза?

«Повесь полку», «Поставь тент», «Съезди к брату за вишней», «Забей гвоздь» – уже год просьбы жены вызывали у Ивана желание вообще на всё забыть. Вытянуться на диване и не двигаться. И не потому, что он лентяй. Наоборот, любил и по дому хозяйничать, и дачу благоустроить. А просто спина и суставы измучили. И ведь всего-то 52 стукнуло. Жизни целый вагон еще, неужели все это время страдать придется?

«Деревянный» человек

И что интересно: раньше Ивану казалось, что хуже боли быть ничего не может. И правда, суставы болят как зубы – ноюще, изматываяще. Но когда усилилась скованность – вот тут-то мужчина и ощутил в полной мере ад на земле. Сначала только по утрам с трудом с кровати поднимался. А точнее – скатывался, морщась и кривясь от неприятных ощущений. Ноги аж подкашивались и служили отказывались, пока не расходишься, держась за шкафы и стены. Целый утренний час – из жизни вон!

Дальше – больше. Как пишут в медицинских заметках, «значительно снизился объем движения». За этими сухими словами скрывалась реальная беда. «Движение – жизнь» – этот афоризм Иван усвоил с детства. А теперь, когда он перестал владеть своим телом, лишился возможности полноценно двигаться, то и жизни не стало. Повесить картину, повернуться, вдеть руку в рукав куртки, поработать инструментом, вскопать грядку – всё теперь со скрипом, хрустом, всё не в радость, не на пользу.

«Катя мечтает в Карелию поехать в отпуск, просит веранду на даче обустроить, сыну машину обещал помочь починить, ремонт на кухне нужен – дел море... Но куда мне, деревянному... Ну что я

за глава семьи – беспомощный такой?!», – сокрушался Иван.

По примеру матери начал мази применять – особой разницы не заметил. Задумался тогда: «А как же мать в свои 73? Не жалуются (старая закалка), а ведь у нее и артрит, и артроз. Наверняка мои страдания – цветочки по сравнению с ее...»

Вся надежда – на науку

В больницу поначалу идти не хотел – не верилось, что изношенные суставы, кости и позвонки поддаются «починке». Но жена Катерина настояла, талон сама взяла и поставила перед фактом.

И понеслось: анализы, исследования, МРТ и т. д. и т. п. Оказалось, что ситуация с суставами еще не так сильно и запущена! И главное сейчас – взяться наконец за себя, набраться терпения, бороться и не сдаваться! Затормозить прогрессирование артроза, замедлить разрушение своей жизненной опоры и вернуться к нормальной жизни.

Назначили комплексное лечение. Специалист особенно подчеркнул, что для улучшения подвижности таблеток не существует. Зато существуют физиотерапия магнитным полем, массаж и лечебная физкультура.

Конечно, усилий много придется приложить: и заниматься регулярно, по инструкции, и на массаж походить. И физиотерапию в комплекс – обязательно!

Тем более что совсем недавно появились свежие данные о влиянии магнитного импульсного поля конкретно на подвижность суставов при суставных хронических заболеваниях.

Крупная компания «ЕЛАМЕД», специализирующаяся на производстве медицинской продукции, организовала очередные испытания медицинской техники марки «АЛМАГ». Они прошли в ряде российских клиник: ГОБУЗ «Ленинградская областная клиническая больница», ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» МЗ РФ, ОБУЗ ГКБ № 7, ООО «Клиника спортивной и восстановительной медицины».

Одной из целей новых клинических исследований стала оценка возможностей аппарата АЛМАГ+ в увеличении объема движений в суставе. Именно этот модернизированный аппарат рекомендовали Ивану в больнице. И уже после прохождения первого курса у мужчины появилась надежда!

Что суставу по нраву?

По сути, АЛМАГ+ борется сразу с несколькими причинами, лишаящими человека нормальной подвижности: с воспалением и разрушением, с низким мышечным тонусом и с болевым синдромом.

Механизм действия обусловлен способностью магнитного поля аппарата влиять на улучшение текучести крови и ускорение обмена веществ, что дает возможность в достатке обеспечить полезными элементами суставную жидкость, гиалиновый хрящ, позвоночные диски и окружающие ткани, а также качественно удалять продукты воспаления и распада. Всё это – значимые условия благополучного результата лечения и, соответственно, увеличения амплитуды движения.

Курсовое лечение аппаратом направлено на торможение прогрессирования заболеваний, установление стойкой ремиссии и улучшение качества жизни пациента с артрозом, артритом или остеохондрозом.

Аппарат имеет три специальных режима: основной (для курсового лечения), педиатрический и режим против воспаления и боли (предназначенный для использования в период обострения).

АЛМАГ+ комфортен в применении и мобилен – его легко брать с собой. Таймер, световая и звуковая индикация, чехол, который можно стирать, прочный кейс на молнии, подробная и понятная инструкция тоже порадовали пациента.

Иван прошел уже по три полных курса для плечевых и коленных суставов: «Родителям я тоже подарил аппарат, они обрадовались очень. И зачем столько лет молчали-терпели?»

АЛМАГ+ дает возможность:

- устранять боль и воспаление,
- улучшать подвижность сустава и позвоночника,
- снимать спазм и улучшать мышечный тонус,
- уменьшать скованность,
- повышать активность.

Скованность – это не только неудобство, это риск полной утраты двигательных функций в будущем. АЛМАГ+ может подарить весомый шанс вернуться к активной жизни и надолго забыть о хронических костно-мышечных заболеваниях.

ДВИЖЕНИЕ К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ. АЛМАГ+



Надежный попутчик! АЛМАГ+ в аптеках Томска:

- «Губернская аптека», тел. 906-803;
- «Аптека ВИТА», тел. 543-999;
- «Первая социальная аптека», тел. 754-909;
- «Томскфармация», тел. 522-055;
- «Эвалар», тел. 401-199;
- «Авиценна», тел. 656-912;
- «Центральная», тел. 516-099;
- «Воскресенская», тел. 512-864;
- «Интернет-аптека», ул. Дальне-Ключевская, 5, тел. 469-590;
- «Фармакопейка», тел. 8-800-200-97-07.



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

ОГРН 1026200861620. Реклама.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.