НА здоровье!

Читайте "На здоровье!" и будьте здоровы!

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

Ежемесячная газета для врачей и пациентов 16+

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

№ 11 (167) НОЯБРЬ, 2012 г.

НИИ акушерства, гинекологии и перинатологии СО РАМН: с научным подходом к здоровью матери и ребенка. Благополучное родоразрешение и появление здоровых малышей - забота практиков и ученых. На снимке (слева) врач-неонатолог Татьяна Хакимова и ученый секретарь НИИ Ирина Бухарина с младенцем.

Материал читайте на 4-й стр.

День матери – наш общий праздник

Центр женского здоровья» завоевал у жительниц Томска репутацию надежной клиники, которой можно доверить самое дорогое – свое здоровье.

Миссия центра – помочь женщине осуществить свое предназначение – стать матерью. Здесь занимаются репродуктивным здоровьем с юных лет. За все время существования центра сюда обратилось почти 100 тысяч женщин всех возрастных категорий. Более 1500 женщин наблюдались в центре по ведению беременности и успешно родили. Около 1000 бесплодных семейных пар стали полноценными семьями, пройдя курс диагностики и лечения бесплодия с использованием всего комплекса репродуктивных вспомогательных технологий (ЭКО). Жизнь женщины не заканчивается с рождением детей, помощь врачей ей нужна всегда, и особенно когда дети уже выросли. Женщины бальзаковского возраста и постарше обязательно должны посещать гинеколога 2 раза в год, это позволит врачам вовремя диагностировать и вылечить выявленные заболевания на ранней стадии. Благодаря комплексному подходу большинство клиенток становятся постоянными посетительницами ЦЖЗ. Более того, здесь наблюдаются целыми семьями.

Адреса центра:
- **ул Советская, 97-6, тел. 56-22-22, 42-02-02.**
- **Пр.Ленина, 199, тел. 40-59-99, 40-22-99.**

Дорогие наши мамы!
Примите самые искренние поздравления с праздником!

Вы самые счастливые женщины на свете, потому что реализовали свое главное предназначение – дать миру новую жизнь!
Материнство – огромное чувство, которое приходит с зачатием ребенка и остается с ней навсегда. Настоящие матери умеют прощать и любить своих детей так, как никто в мире.
Именно они дарят нам любовь и ласку, терпение и вечную заботу. Это понятие включает в себя очень многое, но главное – оно составляет суть Женщины. И мы от души желаем здоровья вам и вашим детям и много радости. Пусть дети оправдают ваши надежды, а задуманное исполнится! Особые поздравления - женщинам, которым мы помогли стать мамами, которые благодаря нашим общим усилиям вылечились и обрели счастье материнства. Сохраните в себе это чувство счастья на все годы!
В наш Центр женского здоровья мы приглашаем и всех тех женщин, кто только собирается стать мамами или уже отчаялся завести малыша. Мы приложим свои умения, старания и навыки, чтобы ваша мечта осуществилась, и у вас появился ребенок!

С искренним уважением к вам
директор «Центра женского здоровья»Наталья НИКОЛАЕВА

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК – ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЧУДЕСНЫЙ МИР ЗВУКОВ!

В **центре здорового слуха «Аудиофарм»** вам проведут диагностику нарушения слуха, подберут и настроят слуховой аппарат. **КОНСУЛЬТАЦИЯ И ПОДБОР – БЕСПЛАТНЫЕ.**

Индивидуальный подход к обследованию каждого пациента позволяет центру здорового слуха «Аудиофарм» достичь высокого качества слухопротезирования как у детей, так и у взрослых. Гарантия на слуховые аппараты составляет два года.

Дополнительная информация и запись по телефонам:
(3822) 402-922, 8-983-346-77-46.
Время работы: пн. - пт.: с 10.00 до 19.00
Адрес: г. Томск, пер.Тихий, 17 (вход со двора, крыльцо «Аудиофарм»).
Наш сайт: www.audio-farm.ru.

Аудиофарм
центр здорового слуха

На правах рекламы.

ПЕНСИОНЕРАМ, ИНВАЛИДАМ И ДЕТЯМ ДО 12 ЛЕТ **СКИДКА 10%** НА ВСЕ МОДЕЛИ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ!

ПРИ ПОКУПКЕ ВТОРОГО АППАРАТА **СКИДКА 15%.**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛДЦ МИБС Лечебно-диагностический центр Международного института биологических систем

Магнитно-резонансная томография

- 70 диагностических центров в России и Европе
- Высокопольный томограф Siemens экспертного класса
- МРТ от 1800 руб
- Результаты в течение 1 часа

Ул. Рабочая, 21 (Больница скорой помощи).
Звоните: (3822) 66-11-11, 66-11-00, без выходных с 7.00 до 23.00.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.

ОТКТЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
МЕДТЕХНИКА

- **Медицинское оборудование:**
  - Поставка
  - Монтаж
  - Ремонт
  - Сервисное обслуживание
- **Изделия медицинского назначения**
- **Медицинские товары для населения**

На правах рекламы.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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: 510-738, 512-278, 511-865, 514-199, 516-708 e-mail: delrus@mail.tomsknet.ru.**

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

ОРХИДЕИ ОТ ПАЦИЕНТОВ

Рабочий стол Татьяны Кощевец, врача-эндокринолога высшей категории городской больницы №3, украшают экзотические орхидеи, подаренные кем-то из благодарных пациентов. Это неудивительно. Если у человека обнаружили эндокринное заболевание, в большинстве случаев с этой патологией ему приходится существовать всю оставшуюся жизнь. В этом случае эндокринолог помогает ему удерживать контроль над болезнью, тем самым делая жизнь полноценной.

Татьяна Кощевец, врач-эндокринолог высшей категории

«Эндокринология - сложная дисциплина»

В горбольницу №3 Татьяна Кощевец пришла работать эндокринологом поликлинического отделения сразу после окончания ординатуры в 1996 году. Она признается, что начало девяностых было непростым временем. В этот период существовали проблемы с оказанию помощи больным сахарным диабетом, эффективностью лекарств для тех из них, кто имел диабет 2-го типа. Но именно сложности вдохновили молодого врача еще глубже изучать все тонкости профессии.

Еще в школе Татьяна твердо решила стать доктором и поступила в ТМИ, несмотря на большой конкурс. Хотела быть первоклассным специалистом - окончила вуз с красным дипломом.

- Эндокринология - сложная дисциплина, здесь много нюансов в диагностике заболеваний, - рассказывает Татьяна Кощевец. - Но меня она привлекла не только этим. Учась в ТМИ, я сделала для себя вывод - лучше не доводить состояние здоровья до потребности в оперативном вмешательстве. Именно терапевтические методы помогают выявлять и лечить заболевания на их первоначальном этапе. Эндокринология - раздел терапии с уклоном в профилактику, что мне очень нравится.

В качестве образца для подражания она называет известных в Томске и за его пределами эндокринологов, у которых она училась профессиональному мастерству: Елена Кравец, Геннадий Цыров, Татьяна Гудкова, Валентина Столярова.

- В своей практической работе я стараюсь использовать все, чему они вольно или невольно меня научили, - говорит эндокринолог. - Например, всегда прислушиваться к психологическим проблемам больного. Если врач не понимает, что происходит с пациентом во время болезни, он не сможет ему помочь.

Софья НЕСТЕРОВИЧ, зам. главврача по поликлинике:
- Татьяна Кощевец - одна из «звездочек» нашего коллектива. Ее отличают компетентность, трудолюбие, организованность и большая заинтересованность в судьбах своих пациентов. За это ее уважают коллеги и пациенты.

Тандем «врач-пациент»

Большинство посетителей кабинета Татьяны Юрьевны - постоянные пациенты. Среди них есть и пожилые женщины, и молодые мужчины, от эндокринных заболеваний никто не застрахован. Некоторые больные посещают кабинет эндокринолога раз в год, но много и таких, кто должен приходить сюда каждый месяц. Врач-эндокринолог для них становится почти членом семьи.

Татьяна Кощевец рассказывает, что в современной мировой эндокринологии любое заболевание принято считать не болезнью, а особенностью человеческого организма. Если грамотно использовать фармакологическую терапию, знать, в каких случаях возможно обострение, то человек с эндокринной патологией может жить очень долго и чувствовать себя практически здоровым.

Во всем мире уже давно пациентам, живущим с сахарным диабетом более 50 лет, вручают медаль имени Джослина, выдающегося американского диабетолога. В этом году во Всемирный день борьбы с сахарным диабетом в Департаменте здравоохранения вручат эту медаль и моему пациенту.

- Об этом я рассказываю своим пациентам на приеме, - говорит эндокринолог. - Вообще лечение - это медицинская помощь в острый период заболевания. Я внушаю своим пациентам мысль, что им нужно не лечиться, а научиться жить со своим заболеванием. Поэтому на приеме мы вместе с пациентом разбираем результаты его анализов, выявляем тенденции в состоянии его здоровья. Мне важно, чтобы человек сам убедился - постоянный прием лекарств действительно дает положительный эффект.

Большие возможности

К счастью, 90-е годы канули в Лету. Сегодня горбольница №3 имеет современное лабораторно-диагностическое оборудование, позволяющее проводить узкоспециализированные исследования для эндокринологических больных, причем в больших объемах.

- Благодаря этому стало возможным организовать на базе поликлиники скрининг заболеваний щитовидной железы и других эндокринологических патологий, - рассказывает Татьяна Юрьевна.

Кроме работы в поликлинике, Кощевец консультирует пациентов стационара. Благодаря современному лабораторному оборудованию в разы возросла первичная выявляемость эндокринологических заболеваний у пациентов, поступающих в больницу по «скорой помощи». В ее арсенале широчайший спектр лекарственных средств. Это позволяет подобрать наилучший препарат для терапии конкретного больного.

- Меня, как врача, это радует, - говорит Татьяна Юрьевна. - С каждым годом количество пациентов, которым я могу оказать квалифицированную помощь, возрастает. Уверена, что эта тенденция продолжится и дальше.

О том, что Татьяна Кощевец не только профессионал своего дела, но и чуткий, внимательный человек, свидетельствуют букеты цветов на ее рабочем столе.

Марина ДИАМАНТ

СОВЕТЫ ЭНДОКРИНОЛОГА КОЩЕВЕЦ

- Обращайте внимание на симптомы недомогания, которые могут свидетельствовать о возможных эндокринологических проблемах: чувство постоянной усталости, головные боли, раздражительность, колебания веса, постоянное чувство жажды, проблемы с давлением.
- Будьте внимательны к себе. У человека есть несколько периодов гормональной перестройки, в которые выявляются все слабые места эндокринной системы: подростковый период; для женщины - период беременности, кормления грудью; также менопауза и андропауза.
- Возрастание веса в период климакса у женщин (при обычном режиме питания) и скачки давления не являются нормой, как принято думать. Наоборот, это свидетельствует о скрытых эндокринологических проблемах. Если у вас возникли эти проблемы - обратитесь к врачу.

ДИАБЕТ - ПАНДЕМИЯ XXI ВЕКА

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Ирина ВОРОЖЦОВА, доктор меднаук, профессор, зав. кафедрой эндокринологии и диабетологии СибГМУ.

Венера Латыпова, кандидат меднаук, доцент кафедры эндокринологии и диабетологии СибГМУ.

Динамика распространения сахарного диабета характеризует его как неинфекционную пандемию в масштабах планеты. В России в 2010 году официально зарегистрировано около 2 275 тыс. больных сахарным диабетом, реально их число в три раза выше.

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина — гормона поджелудочной железы.

Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем. К сожалению, не все больные знают о своей болезни.

Сахарный диабет является коварным, порой «немым» убийцей, долгое время может протекать как бы «бессимптомно». При сахарном диабете 1-го типа имеется абсолютный дефицит инсулина, обусловленный нарушением работы поджелудочной железы. При сахарном диабете 2-го типа отмечается относительный дефицит инсулина.

Причины

Основной причиной сахарного диабета 1-го типа является аутоиммунный процесс, обусловленный сбоем иммунной системы, при котором в организме вырабатываются антитела против клеток поджелудочной железы, разрушающие их.

Основных факторов, провоцирующих развитие сахарного диабета 2-го типа два: ожирение и наследственная предрасположенность. Он развивается постепенно и отличается умеренной выраженностью симптомов. Причинами так называемого вторичного диабета могут быть: заболевания поджелудочной железы; заболевания гормональной природы; воздействие лекарств или химических веществ; изменение рецепторов инсулина; определенные генетические синдромы и т.д.

Что происходит?

Какова бы ни была причина возникновения диабета, следствие одно: организм не может в полной мере использовать глюкозу (сахар), поступающую с пищей и запасать ее избыток в печени и мышцах. Неиспользованная глюкоза в избыточном количестве циркулирует в крови (частично выводится с мочой), что неблагоприятно влияет на все органы и ткани.

Так как поступление глюкозы в клетки недостаточно, в качестве источника энергии начинают использоваться жиры. В результате в повышенном количестве образуются вещества, называемые кетоновыми телами (токсичные для организма, и особенно для головного мозга). Нарушаются жировой, белковый и минеральный обмены.

Симптомы сахарного диабета: жажда (больные могут выпивать 3-5 л и более жидкости в сутки); учащенное мочеиспускание (как днем, так и ночью); сухость во рту; общая и мышечная слабость; повышенный аппетит; зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин); сонливость; повышенная утомляемость; плохо заживающие раны; резкое похудание у больных с сахарным диабетом 1-го типа; ожирение у больных с сахарным диабетом 2-го типа.

Осложнения сахарного диабета: сердечно-сосудистые заболевания; атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей; микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей; диабетическая ретинопатия (снижение зрения); нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях); нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек); диабетическая стопа — заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей; комы (диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая). Больные сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога.

Лечение включает

- **специальную диету:** необходимо исключить сахар, спиртные напитки, сиропы, пирожные, печенья, сладкие фрукты. Пищу нужно принимать небольшими порциями, 4-5 раз в день. Рекомендуются продукты, содержащие различные сахарозаменители (аспартам, сахарин, ксилит и др.).
- **ежедневное применение инсулина** (инсулинотерапия) — больным диабетом 1 типа и при прогрессировании диабета 2-го типа. При лечении инсулином необходимо самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и моче (с помощью специальных полосок).
- **применение таблеток,** способствующих снижению уровня сахара в крови. Людям, страдающим сахарным диабетом, полезны физические упражнения и снижение веса у пациентов с ожирением.

Лечение сахарного диабета проводится пожизненно. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяют избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания.

ДЛЯ ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ

- ГЛЮКОМЕТРЫ, ТЕСТ-ПОЛОСКИ
- ПРОКАЛЫВАТЕЛИ, ЛАНЦЕТЫ
- ШПРИЦ-РУЧКИ, ИГЛЫ
- ИНСУЛИНОВЫЕ ПОМПЫ
- ЛЕЧЕБНЫЕ ПОВЯЗКИ, КРЕМА
- ВИТАМИНЫ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- СИСТЕМЫ ПОСТОЯННОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ, СЕНСОРЫ

• АРЕНДА ГЛЮКОМЕТРОВ, ИНСУЛИНОВЫХ ПОМП • СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР • КОНСУЛЬТАЦИИ • ДОСТАВКА НА ДОМ•

«СДС-Диабетцентр» ул. Лыткина, 3/1, офис 108, тел. 41-22-95

На правах рекламы.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Газета зарегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и средств массовой информации государственного комитета Российской Федерации и печати. Свидетельство о регистрации № Г-01509 от 23.04.1998 г. Учредитель, издатель и главный редактор В.А. Антонова. Юр.адрес издателя и редакции: Томск-55, ул. 30-летия Победы, 5 – 12. тел. 8 913-802-49-52, e-mail: valantonova@yandex.ru Верстка и дизайн — М. Антоновой.

Ответственность за содержание материалов несут авторы. За содержание рекламы — рекламодатели. Мнение редакции необязательно совпадает с мнением авторов. Газета отпечатана в ЗАО «Пресса» (Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62). Номер подписан 08.11.2012. Время подписания в печать: по графику — 18.00, фактическое – 18.00. Газета распространяется бесплатно. Тираж 5 000 экземпляров. Заказ № 4618. Дата выхода в свет: 08.11.2012 г. 16+

ПОЛВЕКА ОТДАНО ЛЮБИМОЙ РАБОТЕ

Всего парой слов успокоить зареванного малыша или убедить его добровольно сделать укол - для большинства родителей это фантастика, а для врача-педиатра МСЧ №2 Лилии Костюшко - рабочие будни. За почти 50 лет работы она овладела всеми секретами своей профессии.

Лилия Васильевна Костюшко - врач-педиатр дошкольно-школьного отделения детской поликлиники МСЧ №2. Она отвечает за здоровье 800 ребятишек из 3 детских садов Октябрьского района. Несмотря на то, что годы идут и многие из ее ровесниц давно ушли на пенсию, Лилия Васильевна уходить на заслуженный отдых не собирается.

- Не представляю, что я буду делать дома. Я человек активный, не могу бездельничать, - объясняет она. - Всю свою сознательную жизнь отдала педиатрии. Да и потом, для женщины общаться с детьми - это лучшая профессия.

Специалист широкого профиля

В семье у Лилии Костюшко четыре медицинских работника, поэтому после школы Лилия без сомнений поступила в ТМИ. Окончив в 1973 году педиатрический факультет, она по распределению была направлена на рудник «Центральный» Кемеровской области. Здесь ей пришлось не только лечить детей, но и ассистировать хирургу, замещать отсутствовавшего гинеколога и даже выполнять обязанности судмедэксперта. Этот богатый профессиональный опыт закалил ее характер, научил быстро реагировать на экстренные ситуации. Выйдя замуж, Лилия Костюшко переехала в небольшой город Междуреченск Кемеровской области. Здесь в детской поликлинике она проработала до 1995 года. Первое время в качестве участкового педиатра. Затем руководство поликлиники предложило ей пройти обучение в Харьковском ГИДУВе на детского кардиолога.

- Я согласилась, потому что мне интересны все разделы педиатрии, - объясняет Лилия Васильевна. - Более того, дополнительно прошла обучение функциональной диагностике, кардиологу ее знать необходимо.

За 40 лет работы многое ей пришлось повидать в Междуреченской поликлинике: сложно-диагностируемые случаи, борьба за жизнь маленьких пациентов, благодарность родителей.

Детский сад - дом родной

В Томск коренная томичка Лилия Костюшко вернулась только в 1996 году, овдовев и переехав жить к дочери. Сразу же встал вопрос о занятии любимым делом. Она выбрала менее мобильную работу педиатра дошкольно-школьного отделения детской поликлиники МСЧ №2. Задача педиатра ДШО - следить за состоянием здоровья ребятишек, которые приходят в детский сад. Лишь на первый взгляд кажется, что это простая работа. Круг обязанностей педиатра здесь очень широк.

Каждый день рабочей недели Лилии Костюшко распределен между 3 детсадами. Свою смену она начинает не в 8.00, как положено, а в 7.00, чтобы родители, приводя детей в группы, могли по желанию зайти к ней на консультацию. Дети, к которым она относится с особым вниманием, - малыши ясельной группы, оказавшиеся в саду впервые. В течение первого месяца Лилия Васильевна регулярно проводит их медицинский осмотр, контролирует адаптацию к новым условиям.

Несколько раз в год она проводит медосмотр остальных ребятишек. На основании данных осмотра узкими специалистами анализирует состояние здоровья детей, при необходимости направляет их на дополнительную консультацию в поликлинику. Постоянное наблюдение требуется детям с хроническими заболеваниями. И, конечно, вся вакцинация детей тоже на ней. Тесно сотрудничает Лилия Васильевна с воспитателями и инструктором по физкультуре - контролирует, как проходит витаминизация, не велика ли физическая нагрузка на зарядке, нет ли побочных эффектов от оздоравливающего закаливания. Также в ее обязанности входит проверка качества питания в детском саду, соблюдение санитарно-эпидемиологического и питьевого режимов.

О нюансах профессии

Работа с детьми, будь то в поликлинике или детском саду, беспокойная, требующая внимания и терпения, жизненной мудрости.

- Эти качества - главные для педиатра, - считает Лилия Васильевна. - С благодарностью вспоминаю преподавателей ТМИ, которые своим примером прививали их студентам: академиков РАМН Дмитрия Яблокова, Сергея Карпова, Даниила Гольдберга.

За годы работы Костюшко научилась разбираться, с какими детьми нужно вести себя строго, а с какими - предельно мягко. На кого больше производят впечатление уговоры, а кто готов потерпеть боль укола ради мамы. Она считает с любым ребенком можно договориться. Дети никогда не врут, они трогательны в своей бесхитростности. И всегда отзывчивы на правильное к ним отношение. Главная сложность в профессии педиатра - общение с родителями. Бывает, что они с предубеждением относятся к советам врача, отказываются делать прививки, проходить медосмотр. Тут важно не совершить ошибку, которая свойственна всем молодым врачам, - не довести ситуацию до конфликта.

- Это недопустимо, - уверена Лилия Васильевна. - Именно поэтому нас учили подробно разъяснять причину заболевания, аргументировать лечение, объяснять, какие могут быть последствия, если запустить болезнь. Большинство мам и пап действительно пекутся о здоровье своих чад и с радостью делают все, чтобы те выздоровели. А главная задача педиатра - помочь им в этом.

Марина ДИАМАНТ

Галина НИКИФОРОВА, заведующая ДШО:
- Несмотря на свой опыт, Лилия Костюшко до сих пор посещает все педиатрические конференции в Томске, недавно успешно прошла повышение квалификации, активно пользуется Интернетом. Свой интерес к знаниям Лилия Васильевна объясняет стремлением использовать в работе все современные достижения медицины.

Она всегда с готовностью подменяет коллег, добросовестно относится к любым, даже мелким, поручениям. В ней чувствуется еще советская закалка, когда медицина была не профессией, а призванием.

Как человек она привлекает своей общительностью, разносторонними интересами. Она прекрасно вяжет, шьет, делает поделки природных материалов. Лилия Васильевна поражает наш коллектив своей изобретательностью и оптимизмом.

ВОСЕМЬ ВОПРОСОВ ОБ «АЛМАГЕ»

Вот уже более 10 лет Елатомским приборным заводом выпускается магнитотерапевтический аппарат «АЛМАГ-01», предназначенный для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других недугов в клинических и домашних условиях.

За это время он успел хорошо себя зарекомендовать на практике, и вполне естественно, что у наших читателей часто возникают вопросы по его применению. Сегодня мы отвечаем на ваши вопросы.

1. «В чем заключается принцип действия «АЛМАГа»?»

- «АЛМАГ» воздействует на организм бегущим импульсным магнитным полем. Оно наиболее результативное по лечебному действию среди других видов магнитных полей, не вызывает привыкания и действует мягко и бережно.

«АЛМАГ» имеет самую большую площадь и глубину лечебного действия среди портативных физиоприборов. Это дает уникальную возможность воздействовать практически на весь позвоночник, суставы, нервную, сосудистую и другие системы организма, а также лечить внутренние органы на глубине до 8 см.

2. «Беспокоят боли в спине (остеохондроз), как их лечить «АЛМАГом»?»

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

3. «У меня – деформирующий остеоартроз, особенно болят пальцы. Как их лечить?»

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

4. «Можно ли применять «АЛМАГ» для лечения неврита?»

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

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

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

6. «Мне сказали, что «АЛМАГ» применяют при сахарном диабете. Так ли это?»

- Не совсем. «АЛМАГ» применяют не для лечения сахарного диабета, а для лечения его осложнений: диабетической ангиопатии и диабетической полинейропатии.

7. «Я хотела узнать: если сломается прибор, то к кому обращаться по поводу ремонта?»

- Во всех крупных городах у нас есть сервисные центры, их список приведен в паспорте изделия, обращайтесь туда. Другой вариант - выслать аппарат на завод, в течение 10 дней его отремонтируют и вышлют обратно. Если ремонт производится в течение гарантийного срока (1,5 года с момента покупки), то для покупателя он бесплатный.

8. «Скажите, можно ли пользоваться одним «АЛМАГом» всей семьей?»

- «АЛМАГом» можно пользоваться всем членам вашей семьи. Его можно применять с 1,5-летнего возраста и до глубокой старости. Список показаний к применению - свыше 60 самых распространенных заболеваний. Вы даже можете одалживать его вашим родственникам и знакомым. Ущерба аппарату от этого не будет: при интенсивном использовании срок службы «АЛМАГа» не менее 5 лет.

Если у вас есть вопросы по использованию аппарата «Алмаг-01» и других приборов, выпускаемых нашим заводом, звоните по телефону **8-800-200-01-13**. *Звонок бесплатный!*

Магнитотерапевтический прибор «АЛМАГ-01»

- Выпускается с 1995 года.
- Просто включается в розетку и прикладывается к больному месту.
- Автоматически отключается в конце сеанса (22 мин.).
- Клинически испытан.
- Применяется в лечебных учреждениях и домашних условиях.
- Средний срок службы - не менее 5 лет.
- Гарантия на аппарат - 2 года.
- Иллюстрированные лечебные методики.

«АЛМАГ-01» применяется при лечении:
ОСТЕОХОНДРОЗА, АРТРОЗА, АРТРИТА, ГИПЕРТОНИИ I-II СТАДИИ, ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ, ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ТРАВМ ПОЗВОНОЧНИКА, ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ, НЕВРИТОВ, ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ, ХРОНИЧЕСКОГО ТРОМБОФЛЕБИТА, ТРОМБОЗА ГЛУБОКИХ ВЕН И ДР.

ВНИМАНИЕ: ВЫСТАВКИ-ПРОДАЖИ!

Приобрести физиотерапевтические аппараты Елатомского приборного завода: «Алмаг», «Алмаг-02», «Фея» (УТЛ-01), «Теплон» (УЛЧТ-02), «Мавит-2» (УЛП-01) вы можете на специализированных выставках-продажах:

12 и 13 ноября
в «Магазине товаров для здоровья» по адресу: ул. Елизаровых, 26, тел. 54-27-43.

14, 15 и 16 ноября в аптеках «Целебная»,
- ул.Нахимова, д. 15, тел. 42-58-22;
- ул. С.Лазо, д.19, тел. 68-01-81.

В другие дни приборы можно приобрести в аптеках:
- «Целебная», тел. 67-81-11;
- «Вита», тел. 54-39-99.

Кроме того, заказать аппараты можно наложенным платежом по тел. «горячей линии» **8-800-200-01-13**

или по адресу: **391351, Рязанская обл., г. Елатьма,ул. Янина, д.25, ОАО «Елатомский приборный завод».**

На правах рекламы. ОГРН 1026200861620.

Сайт - www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

С НАУЧНЫМ ПОДХОДОМ
к здоровью матери и ребенка

Ровно 10 лет назад на базе роддома №4 открылся НИИ акушерства, гинекологии и перинатологии СО РАМН. Все эти годы институт выполняет роль научно-практического центра региона Сибири и Дальнего Востока, который вносит большой вклад в оздоровление женщин детородного возраста, снижение материнских потерь, мертворождаемости, заболеваемости и смертности новорожденных.

Директор НИИ, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ Любовь Агаркова о миссии НИИ: *"Мы призваны заботиться о здоровье матери и ребенка, и для этого делаем все возможное".*

НИИ располагается на базе крупнейшего в городе родильного дома. Тесное сотрудничество академического института и муниципального учреждения является взаимовыгодным. С одной стороны, дорогостоящее высокотехнологическое оборудование института и внедряемые научные разработки способствуют повышению качества медицинской помощи населению. Высококвалифицированные специалисты института оказывают консультативную помощь пациенткам роддома. С другой стороны, подразделения родильного дома являются прекрасной клинической базой для института.

В настоящее время основным научным направлением деятельности института является разработка новых методов диагностики и лечения невынашивания беременности у женщин Западно-Сибирского региона и выхаживания недоношенных детей, что, несомненно, скажется положительным образом на показателях материнской и перинатальной заболеваемости и смертности в Томске и области.

Современная клиническая база

Роддом №4 обслуживает более 85 тысяч прикрепленных пациенток, кроме того, сюда обращаются жительницы близлежащих сибирских городов. Здесь наблюдаются пациентки с экстрагенитальной патологией, в частности, с сахарным диабетом, а также женщины с осложнениями гестационного процесса, с различными формами гестоза.

В июне этого года после капитального ремонта, который длился целый год, роддом возобновил свою работу. В обновленных помещениях с красивым интерьером созданы все условия для комфортного пребывания пациенток. А о популярности этого учреждения свидетельствует такой факт: до ремонта в 2010 году здесь появились на свет 2628 младенцев, с июня по сентябрь этого года уже 894.

В ФГБУ «НИИАГП» СО РАМН:
- **защищены 3 докторские и 12 кандидатских диссертаций;**
- **выполняются фрагменты 5 федеральных, отраслевых, региональных программ и проектов;**
- **опубликованы 6 монографий, 4 учебных пособия, 28 методических рекомендаций;**
- **получены патенты на 17 изобретений; разработаны 8 изделий медназначения.**

Сегодня родильное отделение включает в себя 12 индивидуальных родзалов с функциональным разделением на женскую и детскую зону, где женщина находится в течение всех родов и раннего послеродового периода совместно с ребенком. Для наблюдения за состоянием сердечной деятельности ребенка и характером родовой деятельности матери в каждом родзале имеется аппарат кардиотокографии. Родильные залы оснащены стационарными консолями с централизованной подачей кислорода и закиси азота, источниками бесперебойного питания.

Отделение новорожденных оснащено современным оборудованием для оказания неотложной помощи новорожденным с различной патологией. Отделение анестезиологии и реанимации также располагает новым оборудованием для исследования основных гемодинамических показателей у беременных высокой степени риска.

Решая актуальные проблемы

«Основная акушерская тактика направлена на максимально консервативное ведение родов, в том числе женщинам, желающим рожать самостоятельно, с рубцом на матке, роды в тазовом предлежании, двойни, - говорит ученый секретарь НИИ, кандидат медицинских наук Ирина Бухарина. - Этому способствуют разработанные нашими учеными методики оказания такой акушерской помощи.

В роддоме осуществляется ведение беременности высокого риска, - продолжает Ирина Юрьевна. - К этой категории относятся женщины, у которых течение беременности сопровождается или может сопровождаться возникновением серьезных осложнений: повторным самопроизвольным выкидышем, преждевременными родами, токсикозом второй половины беременности. Проблема преждевременных родов и невынашивания – одна из основных проблем, которые мы решаем с открытия института. И надо сказать, достижения есть».

В содружестве

В решении многих проблем помогает сотрудничество с другими медицинскими НИИ города. Например, совместно с генетиками определяются врожденные пороки сердца, в содружестве с кардиологами хирургически их устраняют.

Вместе с учеными-гистологами из СибГМУ проводятся клинико-морфологические исследования плацентарной недостаточности, а с учеными-неонатологами этого вуза определяется стратегия ранней реабилитации недоношенных детей, разрабатываются меры профилактики послеоперационных осложнений и т.д.

Ученый совет НИИ состоит из 14 ученых, в том числе других учреждений. А ежемесячная школа-семинар «Новые методы диагностики и лечения в акушерстве и гинекологии», проводимая НИИ, рассматривает актуальные проблемы с привлечением ведущих специалистов в данной области из Западно-Сибирского региона, а также Москвы, Санкт-Петербурга и т.д.

Укрепляются международные связи института. Например, прибывшие в феврале этого года на научную конференцию профессора из США и Италии высоко оценили качество оказываемой акушерско-гинекологической помощи в институте.

Валентина АНТОНОВА

Основные направления деятельности института будут представлены на межрегиональной научно-практической конференции «Здоровье девочки, девушки, женщины», которая состоится 4-5 декабря в театре «Версия».
Ожидаются гости из Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Кемерово, Новосибирска и др. Срок подачи заявок - до 23 ноября включительно. Т/ф.(3822) 66-48-90, 67-18-20,66-16-52.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН УЛУЧШИЛИСЬ

Реорганизованный роддом им. Н.А. Семашко сегодня работает в штатном режиме.

Споры, которые еще недавно велись по поводу объединения двух родильных домов - №2 и №3 (им. Семашко) утихли. Все убедились в том, что у жительниц Советского и Ленинского районов города появилась прекрасная возможность получать медицинскую помощь в улучшенных условиях и на более качественном уровне.

Сегодня коллектив роддома в 410 человек обслуживает 122 тысячи прикрепленного населения. Вновь созданное учреждение в своем составе имеет: две женские консультации, два отделения патологии беременных (на 60 коек), акушерское отделение на 55 коек и гинекологическое - на 65. Акушерское отделение расположилось на ул. Крылова, 8, а гинекологическое— на пр. Ленина, 179. Главным врачом объединенного родильного дома является кандидат медицинских наук, депутат Думы г. Томска Олег Правдин.

Завотделением новорожденных Татьяна Борисова принимает нового малыша

«Золотой» кадровый состав

В объединенном роддоме улучшилась кадровая ситуация. «Много было свободных вакансий, в обоих роддомах не хватало сотрудников,- отмечает Олег Георгиевич. - Сейчас достаточно кадров – врачей, среднего медперсонала, санитаров. Удалось сохранить костяк профессионалов – тех людей, которые заслужили добрую славу среди пациенток и которыми мы гордимся, – это заместитель главвврача по лечебной работе, отличник здравоохранения РФ Людмила Липовка, заведующая акушерским отделением, заслуженный врач РФ Гульнора Жураева, заведующий отделением анестезиологии и реаниматологии Евгений Гусев, анестезиолог Владимир Дорошенко, заведующая отделением новорожденных Татьяна Борисова, старшая медсестра Надежда Матыскина и другие. Подрастает и новое поколение, которое также отличается трудолюбием и профессионализмом. Прежде всего я назвал бы врачей - акушеров-гинекологов Марину Сало, Ирину Дедову. У нас есть возможность обеспечивать на своей базе профессиональный рост молодых специалистов, так как роддом является клинической базой кафедры акушерства и гинекологии ФПК и ППС СибГМУ, и здесь обучаются интерны и ординаторы. Похвальна заинтересованность в профессиональном становлении будущих специалистов ректора вуза, академика РАМН Вячеслава Новицкого. А наши пациентки могут получить консультации профессоров, докторов медицинских наук Алишера Махмутходжаева (зав. кафедрой), Лилии Кох и других сотрудников кафедры.

Отделения обновились

- Показатели родоразрешения за последние месяцы еще раз убедили в том, что надо было объединяться. Потому что снижение объема работы по акушерству в роддомах ведет к уменьшению заработной платы, и мы бы потеряли специалистов, - считает главный врач Олег Правдин.

Акушерское отделение от объединения только выиграло – улучшились условия пребывания – в палатах находятся по 2-3 женщины с младенцами. Появилось новое оборудование экспертного класса – аппарат искусственной вентиляции легких, новые кувезы. При отделении на улице Крылова теперь круглосуточно работает биохимическая и клиническая лаборатория, обеспечивая своевременные диагностические исследования.

В планах главного врача – за счет родовых сертификатов обновить оборудование в женских консультациях – приобрести переносные цифровые ультразвуковые аппараты, аппараты КТГ для функционального исследования плода.

Еще недавно в роддоме им. Семашко не было своего гинекологического отделения. Теперь большое гинекологическое отделение расположилось на проспекте Ленина, 179. С сентября отделение дежурит по «скорой» 4 раза в месяц, оказывая экстренную медицинскую помощь женщинам с гинекологическими заболеваниями и патологиями невынашивания плода. Лабораторные службы в это время также работают круглосуточно. За сутки по «скорой» поступает 30-40 женщин.

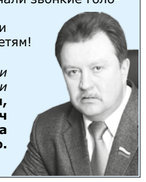
Отделение гинекологии востребовано всегда и является для нас этакой подушкой финансовой безопасности, - рассказывает Олег Георгиевич. - Особенно если учесть, что через несколько лет мы столкнемся с очередной демографической ямой, которая отрицательным образом скажется на количестве родов.

Говоря о новом статусе роддома, главный врач подчеркивает: «Официально у нас к 1 сентября реорганизация завершилась. В налоговой все бумаги оформлены. Постановление мэра мы выполнили в срок, день в день. Сейчас идет процесс лицензирования учреждения, хотя и с определенными трудностями. Но мы с ними тоже справимся. Впереди у нас много работы».

Валентина АНТОНОВА

От души поздравляю с Днем педиатра всех, кто связал свою профессию с рождением ребенка, с заботой о его здоровье!
Желаю всем нашим сотрудникам новых успехов, благополучия и оптимизма!

Поздравляю также коллег и наших пациенток с Днем матери!
Каждая женщина, ставшая мамой в стенах нашего родильного дома, - это большой успех коллектива, и это огромное счастье для самой мамы и ее близких. Желаю, чтобы в нашем роддоме чаще звучали звонкие голоса младенцев!
Здоровья и радости всем мамам и их детям!



С наилучшими пожеланиями
Олег Правдин, главный врач роддома им. Н.А. Семашко.

На правах рекламы.
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ДЕНТА»
Лиц. №ЛО-70-01-000658 от 11 мая 2011 г.
Наш адрес: ул. Советская,22 (ост. «Ул. Плеханова»),
регистратура: 53-06-94,
сот. 8-913-870-85-93
Наш сайт: denta.tomsk.ru
Время работы: с 9.00 до 19.00.
Выходные: суббота, воскресенье
- Лечение
- Все виды протезирования (в том числе гибкие протезы)
- Удаление зубных отложений ультразвуком
- Компьютерная рентгенодиагностика
- Реставрационная терапия
- Микропротезирование по системе Риббонд (без обтачивания зубов)
- Лечение заболеваний пародонта аппаратом «Вектор»
ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК:
СТУДЕНТАМ - 10%, ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ - 3%
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СЧАСТЬЕ ЗДОРОВОГО МАТЕРИНСТВА

Вот уже почти 20 лет в Томске успешно работает уникальный лечебно-оздоровительный центр «Здоровая мама - крепкий малыш». Он оказывает комплексное (медицинское и психологическое) сопровождение беременности, материнства, родительства и детства.

Появление малыша - большое событие в любой семье. Его ждут, и, естественно, к нему надо готовиться. Благополучное внутриутробное развитие - залог здоровья будущего человека. В значительной мере оно зависит от состояния здоровья самой беременной женщины. К сожалению, отменным здоровьем сегодня может похвастаться далеко не каждая будущая мать, что напрямую может сказаться на здоровье младенца.

В центре «Здоровая мама - крепкий малыш» работают специалисты:
– врачи (перинатолог, неонатолог, педиатр, аллерголог, кардиолог, психолог);
- педагог;
- логопед;
- инструктор ЛФК (лечебная физкультура);
- массажисты.

Идея воплотилась в жизнь

Изменить отношение беременных к себе своему будущему ребенку решила педиатр Татьяна Кривоногова, профессор Сибирского медицинского университета, доктор медицинских наук. Почти два десятка лет назад она разработала целый комплекс оздоровительных методик, который включает в себя физическую активность, дыхательную и аквагимнастику, музыкальную терапию, психологические тренинги, рациональное питание и поддержку грудного вскармливания. Вначале Татьяна Сергеевна применяла этот комплекс на разных базах, но мечтала о центре, который будет дарить женщинам и детям – ЗДОРОВЬЕ. Замысел был настолько актуален, что в 2002 году она стала победителем конкурса «Есть идея!», организованного нашей газетой. И через некоторое время идея воплотилась в жизнь - на ул. Транспортная, 5, открылся лечебно-оздоровительный центр «Здоровая мама - крепкий малыш».

За эти годы центр приобрел большую популярность не только в городе и области, но и соседних регионах нашей страны. За период работы центра здесь обследовано более 2,8 тысячи беременных, имеющих различные факторы риска, а также почти 15 тысяч детей. Уникальность центра как раз и состоит в том, что помощь оказывается женщинам во время беременности, в послеродовой период, а также детям от рождения до совершеннолетия.

Созданы все условия

Чем же так привлекателен центр? Прежде всего, своей уютной, доброжелательной атмосферой. Здесь каждая пациентка попадает как бы в семью очень близких людей, которые искренне заботятся о ее самочувствии.

Кроме того, в центре - прекрасные условия для проведения групповых и индивидуальных занятий: оборудованные залы для физических упражнений (с тренажерами, яркими воздушными креслами, ортопедическими мячами, ковриками, гантелями и т.д); специальное помещение для познавательных и развивающих упражнений, а еще имеются кабинеты массажа, приема детей, в которых царит домашняя обстановка... Для занятий используется также городской бассейн, а с ребятишками сотрудники центра работают и на базе нескольких дошкольных образовательных учреждений города.

Для будущих мам

Посетителей привлекают и разнообразные оздоровительные методики, применяемые в центре. Все они прошли апробацию, запатентованы и доказали свою эффективность. Для будущих мам разработаны специальные программы по укреплению, активизации резервных возможностей организма, и, как следствие этого - происходит планомерное развитие плода и уменьшается риск прерывания беременности.

Будущие мамы проходят комплексную подготовку к родам - специальную гимнастику с элементами йоги; аквагимнастику для профилактики гипоксии плода; дыхательную гимнастику, которая проводится как в зале, так и в бассейне. Она успокаивает беременную женщину, снимает эмоциональное напряжение, тревогу, страх перед родами. К тому же во время гимнастики происходит интенсивное снабжение плода кислородом, благодаря чему ребенок в утробе матери лучше развивается.

- Мы разработали и эмбриональные позы, - рассказывает Татьяна Сергеевна. - Принимая такие позы, женщина может ощутить внутри себя ребенка, почувствовать, как происходит процесс родов. И женщинам это очень нравится, они начинают проникаться состоянием своей беременности.

- Когда я носила своего первенца, - то просто считала недели, - делится молодая мама. - А когда снова забеременела, пришла к Татьяне Сергеевне и поняла, что нужно не о сроках думать, а о ребенке. Теперь я стараюсь принимать такие позы, чтобы малышу было удобно, мысленно общаюсь с ним.

В центре ведется и психологическое сопровождение будущих мам. Причем психологи проводят не только индивидуальные беседы с беременными женщинами, но и консультируют семейные пары. И нередко делают это в игровой форме. Например, для того чтобы будущий отец вошел в роль супруги, на себе ощутил бремя «интересного положения», ему надевают специальный фартук весом в 12 килограммов и предлагают выполнить несколько спортивных упражнений. Неудивительно, что даже крепкий мужчина быстро утомляется с непривычки. Однако понимает, каково приходится его супруге, начинает больше ценить и опекать ее.

Центр заботится о женщинах и после родов. Здесь проводится послеродовая коррекционная гимнастика, которая помогает каждой женщине почувствовать свое тело, скорректировать формы, восстановить тонус мышц промежности, которые испытали значительное растяжение во время родов.

Для молодых родителей предлагается серия лекций и семинаров («Что нужно делать, чтобы ребенок не болел?», «Особенности стиля семейного воспитания» и т.д.)

Детские программы

Для детей в центре разработаны увлекательные программы по комплексному развитию с самого раннего возраста, что особенно важно, если ребенок попадает в группу риска или имеет врожденные заболевания. Если упорно планомерно заниматься с малышом, то к трем годам недуг уже может быть побежден.

Центр ведет коррекционную работу по совершенно различным направлениям: мониторинг биологического возраста (программа «Гигант»), нервно-психического развития («Умница»), физического («Физическое совершенство») развития и его темпа, диагностика ранних отклонений и выявление одаренных детей, совершенствование питания. Кроме того, ведется активная работа с детьми с ограниченными возможностями. Именно для таких малышей разработаны программы - «Восхождение», отслеживающая общее развитие и реабилитацию ребенка, «Как все», предназначенная для детей с невротическими заболеваниями, энурезом, «Цицерон», включающая в себя набор упражнений и мероприятий для детей с нарушениями фонации, артикуляции и плавности речи, «Радуга» и «Детский взгляд» - программы по диагностике нарушений зрения и их коррекции, школа «Здоровья» для детей с заболеваниями органов дыхания (бронхиальная астма).

Специалисты могут выезжать к ребенку на дом. И в то же время ребенка можно привести в центр в группу кратковременного пребывания (на 4,5 часа) для детей с нарушением речи и отклонениями в состоянии здоровья. Педагоги высшей категории помогут детям адаптироваться к занятиям в детсаду.

Результат этих профилактических, оздоровительных и обучающих методик налицо. Беременность у женщин в основном протекает без осложнений, роды проходят легко, дети появляются на свет здоровыми, быстро развиваются.

- Мой сын раньше своих сверстников начал говорить, и не слогами, а целыми словами, - рассказала довольная мама.

Сотрудничество

Еще одно из больших направлений работы центра - сотрудничество с другими коллективами. Прежде всего центр является практической базой для кафедры педиатрии ФПК и ППС СибГМУ. Сотрудники центра ведут наблюдение и оказывают консультативную помощь детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития, аутистическими расстройствами в детском саду комбинированного типа №6 ("Семицветик"). Проводятся региональные совместные конференции с коллективами детского сада № 96, организована "Школа будущей матери" на базе детского сада № 22; внедряются оздоровительные технологии для детей с нарушением зрения в детском саду № 28 г. Северска; совместно с Томским региональным отделением Российского детского фонда оказывается консультативная помощь детям с отклонениями в физическом развитии.

Коллектив ЛОЦ "Здоровая мама - крепкий малыш" помогает появиться на свет здоровым малышам и поправить свое здоровье тысячам ребятишек!

Валентина АНТОНОВА

Ежемесячно в центре занимаются 100-120 женщин из города и области. Методики для беременных способствуют повышению адаптационных возможностей организма (функциональные резервы повышаются в 1,9 раза, степень напряжения снижается в 2,3 раза), и как следствие происходит снижение угрозы прерывания беременности на 28,8%; соматической заболеваемости в 2 раза; необходимость оперативных родов (кесарево сечение) уменьшается до 9,5%. Курс реабилитации в центре ежегодно проходят около 800 детей.

НЕУТОМИМЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Всех перечисленных достоинств центра не существовало бы без самого главного - его организатора, вдохновителя и руководителя Татьяны Кривоноговой. Помощь будущим мамам и детям стала делом всей ее жизни. Именно она неутомимо продвигала идею создания такого центра, а сегодня внедряет новые методики, подбирает классных специалистов, заботится о новом оборудовании.

Татьяна Сергеевна сама ведет прием детей, проводит занятия в залах и бассейне, организует работу центра на разных базах. Несмотря на то, что у нее большая преподавательская нагрузка на кафедре в медуниверситете, она все успевает, всегда в хорошем настроении, которое передается и ее подопечным.

Руководитель центра "Здоровая мама-крепкий малыш" - Татьяна Сергеевна Кривоногова, доктор медицинских наук, профессор кафедры педиатрии ФПК и ППС СибГМУ, врач высшей категории, автор нескольких методических пособий и патентов на изобретения.

Одна из мамочек (пришла на прием со вторым ребенком, которого, как и первого, выходила под наблюдением профессора Кривоноговой) доверительно сказала: «Я так волновалась, так переживала с первой беременностью. Но Татьяна Сергеевна настойчиво и уверенно убедила, что все будет хорошо, и я ей поверила - усердно занималась, и все разрешилось благополучно. От нашего руководителя исходит заряд энергии - и физической, и психической, и эмоциональной".

А Татьяна Сергеевна говорит о том, что без помощи городских властей центр вряд ли бы состоялся. Вот и сегодня безвозмездная аренда помещения в более чем 200 кв. м продлена еще на 3 года. Мэрия в лице заместителя по социальной политике Алексея Балановского оказывает большую помощь в организации работы с детьми с ограниченными возможностями.

ЛОЦ «Здоровая мама-крепкий малыш»
Ул. Транспортная,5.
Тел. 66-05-02;
8-913-857-23- 92.
Сайт: malish-mama.tomsk.ru
На правах рекламы.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СЕЗОННЫЙ ПОДЪЕМ ОРВИ

НАШ ЭКСПЕРТ:

Елена КЛИМАНОВА, доцент кафедры ФПК и ППС СибГМУ, внештатный инфекционист Управления здравоохранения администрации г. Томска

Острые респираторные заболевания являются серьезной проблемой здравоохранения из-за широкой распространенности как у взрослых, так и у детей. ОРЗ составляют около 70-90% всей инфекционной патологии, это самые частые заболевания в амбулаторной практике.

По официальным данным, в России ежегодно в среднем экономический ущерб от ОРВИ и гриппа составляет около 77% всего ущерба от инфекционных болезней. Восприимчивость к ОРВИ всеобщая. Чаще респираторные заболевания встречаются у детей ранней возрастной группы, иногда у них отмечается по 6-8 эпизодов в год.

Значительная частота инфекций дыхательной системы обусловлена огромным разнообразием вирусных патогенов (около 200 серотипов), высокой контагиозностью их, нестойким иммунитетом к целому ряду возбудителей и плохой контролируемостью респираторных заболеваний.

Наиболее тяжело, как показывает опыт, протекают грипп, аденовирусная инфекция на 1-м году жизни, также инфекция РС-вирусом и вирусом парагриппа 3-го типа. На частоту и тяжесть респираторных заболеваний влияют такие факторы, как неблагоприятное анте-и/или постнатальное развитие ребенка, различные формы диатезов, аллергия (до 70-80% обострений бронхиальной астмы связаны с респираторными инфекциями), дисбактериоз, раннее начало посещения детьми детских дошкольных учреждений; у взрослых – наличие очагов хронической инфекции рото-носоглотки, иммунодефицитные состояния, курение, в том числе «пассивное», бесконтрольное использование разных лекарственных препаратов, неправильный образ жизни и нерациональное питание и т.д.

В целом для ОРВИ характерна заболеваемость в холодное время года. Уже сегодня в Томске отмечен значительный рост заболеваемости респираторными инфекциями, эпидемический порог которых превышен в некоторых возрастных группах.

Наиболее эффективным методом снижения заболеваемости гриппом и смертности от него является вакцинация. Вакцинированные, как показывает опыт, реже болеют бронхолегочными заболеваниями. Вакцинация снижает смертность от гриппа на 41%. Сегодня на фармацевтическом рынке имеется целый ряд отечественных и зарубежных вакцин против гриппа. Наиболее безопасными считаются субъединичные вакцины, к числу которых относится вакцина российского производства «Гриппол». Они дают редкие случаи поствакцинальных реакций (суммарно в пределах 1-3% для разных вакцин такого типа).

> Существует ошибочное мнение, что ОРВИ можно не лечить – заболевание «пройдет» самостоятельно. Однако респираторные инфекции без адекватного лечения часто принимают осложненное и затяжное течение. ОРВИ могут вызвать обострение таких заболеваний, как бронхиальная астма, гломерулонефрит, заболевания сердца и др.

О высокой безопасности противогриппозных вакцин говорит тот факт, что их можно использовать у лиц с хронической патологией, с иммунодефицитным состоянием, беременным и кормящим женщинам. Следует учесть, что защитный эффект вакцинации сохраняется в течение 6-12 месяцев, поэтому прививку от гриппа следует делать ежегодно.

В период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ, гриппом **большое значение имеет систематическое и планомерное оздоровление организма.** Это и организация рационального режима дня (достаточный сон, полноценный отдых), и рационального питания с дополнительной витаминизацией пищи, а, возможно, и профилактическим приемом витаминных комплексов, закаливание и физическое воспитание (контрастное воздушное или водное закаливание, массаж, стопотерапия). Хороший профилактический эффект дают растительные адаптогены и биогенные стимуляторы (апилак, прополис, экстракт элеутерококка, заманихи, лимонника китайского, аралии, пантокрин и др.).

Другими средствами профилактики этих инфекций являются химиопрепараты, которые рекомендуется принимать при подозрении или установленном контакте с больным ОРВИ. Рекомендуется в качестве препаратов для профилактики гриппа и других ОРВИ противовирусные средства («Арбидол» с 2-х лет и старше), природные и рекомбинантные интерфероны («Гриппферон», «Интерлок», Реаферон-ЕС-липинт»), индукторы интерферона («Амиксин», «Лавомакс», «Циклоферон», «Неовир», «Кагоцел», «Ингарикс», «Йодантипирин» и др.). Эти препараты активируют естественную противовирусную защиту организма, оказывают антиоксидантный и иммуномодулирующий эффект. С целью профилактики некоторые препараты («Арбидол», «Ингарикс», «Гриппферон») можно принимать длительно, в течение всего эпидемического сезона (по рекомендуемым схемам).

К современным профилактическим средствам ОРВИ и гриппа с доказанной эффективностью относится наш отечественный препарат «Реаферон-ЕС-липинт» (производства ЗАО «Вектор-Медика»), который продемонстрировал высокую профилактическую эффективность у детей старше 7 лет и взрослых. Выбор профилактического средства зависит от индивидуальных особенностей организма, возраста и желания самих людей.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА?

Чтобы защитить себя и ребенка от гриппа, необходимо применять средства экстренной профилактики. Особое место среди многочисленной группы противовирусных средств занимают препараты интерферона - естественного агента иммунной системы, координирующего защиту организма от любых инфекций. Представляем препарат на основе рекомбинантного интерферона альфа-2, который включен в перечень лекарственных средств государственного резерва на случай эпидемии гриппа А (H1N1)

РЕАФЕРОН-ЕС-ЛИПИНТ®

Прием этого препарата дважды в неделю снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3 раза!

Подробнее на сайте **www.lipint.ru**

Рег. №000822/01 от 19.03.07. На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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 СПЕЦИАЛИСТА. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Реклама Онлайн www.reklama-online.ru

Реклама в регионах

6900 изданий
10000 конструкций
1900 ТВ-каналов
1600 радиостанций
7800 промоутеров

(383) 227-64-64 (495) 737-54-64

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Сезонные заболевания – такая же данность, как и смена сезонов. В холодное время года мало у кого есть шанс избежать простуды или гриппа. Многие за зиму сталкиваются с ними не раз и не два!

Простуды вышибают нас из рабочего графика, нарушают ритм жизни, и поправлять в результате приходится не только здоровье, но и тщательно налаженный ход бытия. Если уж сезонных болезней не избежать, следует запастись действительно эффективным и надежным средством для их лечения. И такие препараты есть! Современная фармацевтическая наука создает по-настоящему инновационные продукты, способные быстро и эффективно вернуть нас в строй. Пример тому - противовирусный препарат нового поколения **«ЭРГОФЕРОН».**

Для сравнения рассмотрим другие средства для лечения простуды и гриппа - и сразу отметим некоторую односторонность их воздействия. Одни лекарственные средства успешно борются с вирусами. Другие – побеждают симптомы простуды: снимают воспаление, убирают кашель, отечность. То есть каждый из этих препаратов решает лишь часть многофакторной проблемы, каковой является простуда! Такой подход к лечению можно назвать «плоским».

Создатели **«ЭРГОФЕРОНА»** разработали принципиально новую парадигму лечения простудных заболеваний. **«ЭРГОФЕРОН»** обладает уникальным объемным действием. Он работает в трех направлениях и, по сути, заменяет несколько препаратов:

- **противовирусный** (чтобы побороть вирус);
- **противовоспалительный** (чтобы убрать симптомы простуды);
- **противоаллергический** (чтобы справиться с возможными аллергическими реакциями).

ЭФФЕКТИВНО. ЭКСТРЕННО. ЭРГОФЕРОН

Такой трехмерный подход к лечению простуды и гриппа не только эффективен, но еще и экономичен!

Часто мы замечаем у себя первые признаки заболевания в «полевых условиях», например, по дороге на работу, в транспорте. Создатели **«ЭРГОФЕРОНА»** обдумали и этот аспект! Удобная форма выпуска – таблетки для рассасывания – позволяет начать лечение немедленно! Важно знать: чем быстрее вы примете **«ЭРГОФЕРОН»**, тем скорее наступит выздоровление. Приняв в первый день ударную дозу препарата (это поможет быстрее справиться с вирусами и уменьшить симптомы гриппа и ОРВИ), в последующие дни препарат следует принимать в обычном режиме.

Вывод: **«ЭРГОФЕРОН»** позволяет справиться с болезнью, не уходя на больничный и не выклянчивая «денек-другой отлежаться». Похоже на чудо? Да, но это не чудеса, а современный объемный подход к лечению простудных заболеваний и гриппа.

На правах рекламы.

СПРАШИВАЙТЕ **«ЭРГОФЕРОН»** В АПТЕКАХ ТОМСКА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ

На правах рекламы.

Антибактериальные препараты для местного и системного применения занимают первые места в общем объеме продаж. Антибиотикотерапия является ведущей в практике любого врача, так как позволяет таким образом добиваться решающего успеха в лечении большинства инфекционных заболеваний. Однако этот класс лекарственных средств может давать ряд осложнений. Например, антибиотико-ассоциированную диарею (ААД).

Антибиотико-ассоциированная диарея (ААД) - это 3 и более эпизодов неоформленного стула в течение 48 часов и более, которые развились на фоне или после приема антибактериальных средств (в течение 4-8-недель после их отмены).

Идиопатическая диарея

Большинство случаев ААД (80-90%) составляют идиопатические формы, не связанные с каким-либо инфекционным агентом, в основе этих легких форм лежит фармакологический эффект самого антибиотика. Развитие диареи характерно в 1-3 сутки от начала терапии. Риск развития идиопатической диареи зависит от дозы антибиотика. При этом признаки колита отсутствуют, отмена или уменьшении дозы антибиотика на диарею не влияют.

Изменение состава бактериальной флоры кишечника (без выявления конкретного возбудителя) при идиопатической форме ААД приводит к нарушению расщепления углеводов на короткоцепочечные жирные кислоты и развитию *осмотической диареи*.

Инфекционная диарея

Однако наиболее часто встречается инфекционная ААД. Угнетение нормальной микрофлоры кишечника может приводить к размножению условно-патогенной флоры, которая продуцирует цитотоксины, обладающие прямым повреждающим действием на кишечный эпителий. При инфекционной ААД патогенетически формируется диарея *гиперсекреторная и гиперосмолярная*.

Применение «Закофалька»

Одновременное назначение пробиотиков с антибиотиками не только повышает эффективность антибактериальной терапии, но и в то же время значительно увеличивает ее безопасность! Пробиотики должны приниматься не менее 10-14 дней после окончания антибактериальной терапии. Пробиотики, если они не были назначены ранее, должны назначаться после окончания курса антибактериальной терапии даже при отсутствии клинических проявлений ААД.

Пребиотики - оказывают прямую селективную стимуляцию роста собственной эндогенной микрофлоры, являясь энергетический субстратом для ее роста, вызывают более стойкий клинико-бактериологический эффект. Среди пребиотиков особое место занимает «Закофальк», содержащий 250 мг масляной кислоты (бутирата) и 250 мг инулина. В результате метаболизма инулина микрофлорой дополнительно образуется эндогенная масляная кислота.

Восстановление достаточного количества масляной кислоты в толстой кишке рассматривается как эффективный способ поддержания функционального, структурного и микробного равновесия толстой кишки. Масляная кислота тормозит клеточный рост и размножение клеток опухолей кишечника, предотвращает опухолевую трансформацию нормальных колоноцитов и защищает их от повреждающего действия канцерогенов.

Эффективность перорального применения бутирата в лечении диарейных синдромов после использования антибиотиков научно доказана (Mortensen PB. et al,1996). Профилактическое применение «Закофалька» при проведении эрадикационной терапии H. pylori с введением стандартных антибиотиков было исследовано уже российскими учеными. Их опыты показали, что через 14 дней проведения эрадикационной терапии развитие антибиотикоассоциированной диареи отмечалась у 100%. В группе же пациентов, получавших «Закофальк», развитие диареи зафиксировано у 29%. Достижение эрадикации было зафиксировано у 78,6% в группе пациентов, принимавших ИПП + антибиотики + «Закофальк». В группе пациентов, не принимавших «Закофальк» достижение эрадикации отмечено у 27% пациентов.

«Закофальк» обеспечивает комплексное пребиотическое действие - быстрое и эффективное восстановление микрофлоры.

Этот препарат оказывает прямое воздействие на слизистую оболочку, улучшая состояние слизистой, приводит к более быстрому и эффективному восстановлению микрофлоры. Также создает благоприятную среду для роста собственной полезной микрофлоры.

«Закофальк» имеет и прямое пребиотическое действие. Он стимулирует рост полезной микрофлоры.

Маслянистая кислота усиливает выработку слизи кишечной стенки, стимулирует синтез антимикробных белков (кателицидина и дефенсины). Восстанавливает содержание трансглутаминазы и ускоряет клеточную миграцию и созревание колоноцитов. Кроме того, она подавляет выработку модуляторов воспаления.

Принципиально для «Закофалька» то, что его колонопротективное (противовоспалительное, антиатрофическое, проапоптическое) действие является прямым за счет масляной кислоты (бутирата).

«Закофальк» не только купирует диарею, но и воздействует на весь спектр патологических процессов. В данном препарате для доставки масляной кислоты и инулина в толстую кишку используется лекарственная форма на основе полимерной мультиматрикной системы (NMX), которая позволяет при пероральном приеме доставлять действующие вещества непосредственно во все отделы толстой кишки и обеспечивать их действие на протяжении 24 часов в эффективно заданном количестве.

Применение «Мукофалька»

Особого внимания заслуживает препарат «Мукофальк» (псиллиум) – единственное зарегистрированное лекарственное средство на основе пищевых волокон.

«Мукофальк» изготавливается из оболочки семян Plantago ovata (подорожник овальный), в которых объединена максимальная концентрация слизей и камеди, что позволяет отнести его к группе мягких пищевых волокон.

Уникальные по своему составу пищевые волокна «Мукофалька» состоят из трех фракций, каждая из которых обеспечивает лечебный эффект при различных видах нарушения функций кишечника. **Фракция А (30%)** выступает как наполнитель, создающий объем, обеспечивая нормализующее моторику действие.

Фракция С (15 %) – вязкая и быстроферментируемая кишечными бактериями фракция, оказывающая пребиотическое действие: стимуляция в толстой кишке роста бифидо- и лактобактерий и активное образование (КЦЖК), в основном ацетата, пропионата и бутирата, являющихся основным источником энергии и нормальной трофики для эпителия толстой кишки (последние эффекты совпадают с действием «Закофалька»).

Фракция В (55%) - гель-формирующая. Ответственна за наибольшее число клинических эффектов «Мукофалька». Представляет собой частично ферментируемую фракцию с оказанием слабительного, антидиарейного, цитопротективно/противовоспалительного, пребиотического действия. Ее гиполипидемический эффект основан на адсорбции холестерина и желчных кислот с усиленным выведением их с калом, уменьшением количества холестерина в печени и желчи, снижением уровня холестерина и липидов в крови.

Пребиотическое действие:

- стимулирует рост собственной микрофлоры кишечника;
- быстроферментируемая фракция обеспечивает быстрое наступление бифидогенного эффекта;
- гель-формирующая фракция псиллиума, которая представляет собой высоко разветвленный арабиноксилановый олигосахарид и поэтому является медленно ферментируемым пребиотиком, оказывает бифидогенное действие на более дистальные части толстой кишки, расширяя зону действия псиллиума.

Противовоспалительное и цитопротективное действия:

- прямое обволакивающее и защитное действие на слизистую оболочку кишечника (при разведении псиллиума в воде образуется мягкая желеобразная масса);
- связывание конечных токсичных продуктов метаболизма и канцерогенов в тонкой и толстой кишке;
- пребиотическое действие с образованием КЦЖК, которые, в свою очередь (прежде всего бутират), обладают противовоспалительным и регенеративным действием, препятствуют неспецифическому воспалению слизистой оболочки толстой кишки (Torres, M.I. and A. Rios, 2008; Hamer, H.M., et al., 2008);
- не обладает раздражающим действием на слизистую.

Антидиарейное действие:

- цитопротективное/противовоспалительное действие слизи;
- энтеросорбция бактерий и токсинов, канцерогенов (связывают с действием его гель-формирующей фракции), что предотвращает контакт слизистой оболочки кишки с раздражающими веществами, вызывающими избыточную секрецию в просвет кишки;
- абсорбция излишков воды (связывают с действием гель-формирующей фракции, удерживающей жидкость в соотношении около 50 частей воды к одной части сухого вещества);
- пребиотическое действие;
- улучшение пищеварения за счет гель-формирующей фракции - матрикса для ферментов поджелудочной железы.

Эффективность пищевых волокон, в частности, и псиллиума, при диареях различного происхождения была подтверждена как экспериментальными, так и клиническими испытаниями (Kanauchi, O., et al., 2001; Ishizuka, S., et al., 2000; Eherer, A.J., et al., 1993).

Дезинтоксикационное действие:

- предотвращение и торможение избыточного роста потенциально вредной микрофлоры осуществляется также за счет ферментации волокон, сопровождаемой выраженным снижением pH в просвете кишечника (до уровня 3,6).

«Мукофальк» продемонстрировал максимально эффективный уровень адсорбции по сравнению с другими энтеросорбентами, сокращая длительность инфекционного токсикоза и диареи. А также достоверное снижение степени воспаления за счет мощного мукоцитопротективного действия на слизистую оболочку» (С.Е. Чащина, Е.В. Старцева, 2012).

Вера БУРКОВСКАЯ, доцент кафедры терапии ФПК и ППС СибГМУ

БАД, не является лекарственным средством

«ЗАКОФАЛЬК»:

- **уменьшает частоту возникновения побочных эффектов в виде антибиотикоассоциированной терапии на фоне антихеликобактерной терапии;**
- **обеспечивает хорошую переносимость антибиотиков;**
- **повышает эффективность антихеликобактерной терапии.**

Препарат «МУКОФАЛЬК» обладает:

- **антидиарейным действием;**
- **цитопротективно-противовоспалительным эффектом;**
- **пребиотическим эффектом;**
- **дезинтоксикационным действием.**

Антибиотики, влияющие на ААД

Основным признаком собственно антибиотико-ассоциированной диареи является диарейный синдром при отсутствии боли, интоксикации и дегидратации.

Частота возникновения диареи при применении различных антибиотиков максимальна для амоксициллина/клавуланата - 10-25-71%, клиндамицина - 20-30% и цефалоспоринов (особенно 3-го поколения) - до 43%, карбапенемов. Остальные антибиотики и антибактериальные средства (триамтерен/сульфометоксин, хинолоны, изониазид) лишь реже с разной частотой способны вызывать ААД.

Подводя итоги

- ААД - распространенная патология, требующая большого внимания врача в лечении, а особенно в профилактике заболевания.
- Выявление ААД различных степеней тяжести, ассоциированной с Clostridium difficile, требует назначения специфической антибактериальной терапии.
- В комплекс лечения ААД легких и средних степеней тяжести помимо энтеросорбента («Смекта»; «Мукофальк» как пребиотик и энтеросорбент), пробиотика, следует включать бутират («Закофальк»).
- «Закофальк» может назначаться при любой антибиотикотерапии профилактически с целью восстановления микрофлоры и поддержания функционального состояния слизистой оболочки толстой кишки, антидиарейного эффекта.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы.

ЧУДЕСНЫЙ ОТДЫХ В «ЗАПОВЕДНОМ»

Отдых на природе является одним из лучших. Нет ничего приятнее, чем прогуляться по лесу, подышать свежим воздухом, полюбоваться красотой родных просторов. Особенно если место найдется тихое, живописное, почти волшебное.

Чтобы долго не искать, мы подскажем вам такое, называется оно - санаторий «Заповедное» и находится совсем недалеко от города, в 30 километрах. Рядом с ним располагается Ларинский заказник и протекает одна из самых чистых речек – Тугояковка.

«Заповедное» удивляет своих гостей не только широтой и красотой территории, но и потрясающим видом на реку, откуда можно писать картины. По правую сторону реки – бескрайнее поле, по левую – густой лес. Это место прекрасно независимо от времени года, в чем вы сами можете убедиться, приехав сюда провести выходные или поправить здоровье по путевке.

Для прогулок и развлечений

Для отдыха здесь созданы отличные условия. Санаторий предлагает для размещения гостей два кирпичных корпуса и шесть деревянных коттеджей. В корпусах есть комфортные двух-, трех- и даже пятиместные номера, а также номера-люкс. Круглый год для отдыхающих работают большая столовая, конференц- и видеозалы, тренажерный зал.

Для тех, кто любит отдыхать с комфортом, - двухспальный номер-люкс, для романтиков - двухэтажное шале

Любителям активного отдыха можно разместиться в отдельном деревянном коттедже. Особенно хороши такие двухэтажные домики для семей и небольших компаний. На первом этаже находится просторная гостиная с кухней и камином, а на втором – спальни.

Среди коттеджей удобно расположена русская баня. Помимо похода в баню, свой досуг можно разнообразить пешими и конными прогулками. На территории санатория недавно появилась собственная, пока небольшая конюшня. Два красавца – конь Аполлон и белоснежная кобыла Мышка прокатят гостей по сибирскому раздолью. Поехать можно верхом, а зимой - на русских санях, под снежный хруст и звон колокольчика. Впрочем, лошади - не единственные четвероногие обитатели «Заповедного». В мини-зоопарке, что находится за корпусами санатория, живут козочки, барашки, кролики и гуси. Когда их выпускают на прогулку, с ними можно поиграть. Такая встреча не оставит равнодушными ни вас, ни ваших детей.

Для любителей быстрой езды в теплое время года работает прокат велосипедов, а в холодное – прокат снегоходов, снегокатов и лыж. Можно устроить соревнования – кто быстрее всех доберется до финиша на снегоходе или станет победителем дружеской лыжной гонки. Приз для чемпиона – первый шашлык, приготовленный на местном мангале, расположенном в беседке напротив корпусов санатория. В «Заповедном» есть также всем знакомые развлечения, такие как русский бильярд, настольный теннис, теннисный корт, поле для гольфа, пирамида.

Для здоровья и красоты

В санатории созданы все условия для того, чтобы поправить здоровье. На протяжении последних лет «Заповедное» работает по специально разработанным программам оздоровления с индивидуальным подходом для каждого отдыхающего. Здесь предлагается широкий спектр лечебных процедур. Особенно это важно для тех, кто страдает хроническими заболеваниями, требующими комплексного лечения. Санаторий специализируется на заболеваниях опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В штате постоянно работают терапевт, кардиолог, гастроэнтеролог, физиотерапевт, специалист по адаптивной физкультуре и др. В их распоряжении все необходимые методы лечебного воздействия: сухая углекислая ванна, водолечение (лечебные ванны, подводный душ-массаж, соляные, хвойные, йодобромистые ванны), электролечение, теплолечение (инфракрасная сауна), ультразвуковая терапия, лазеролечение, озокерит, ручной и аппаратный массаж, фито- и ароматерапия. Проводятся консультации психолога. Для лечения недугов здесь используют современную медицинскую аппаратуру, а также природные факторы: вблизи санатория находятся два источника минеральной воды.

Для отдыхающих готовят повара высшей категории с большим опытом работы. Меню пятиразового питания разнообразно и прекрасно сбалансировано.

Для деловых встреч

«Заповедное» - отличное место для проведения деловых конференций, банкетов и торжеств. Для переговоров оборудован необходимой видеоаппаратурой малый конференц-зал, что позволяет проводить презентации, демонстрации слайдов и фильмов. Для более масштабных мероприятий есть большой зал на 100 персон. Персонал санатория обслуживает любые торжества: корпоративные встречи, свадьбы, банкеты, юбилеи и прочее.

Санаторий «Заповедное» всегда рад гостям. Приехать сюда можно на любое время: на выходные, на 7, 14, 18 и 21 день. Независимо от возраста, каждый найдет здесь развлечение по вкусу. Для детей организованы два специальных сезона: летний детский лагерь и детская смена в период зимних каникул. Путевка в санаторий может стать замечательным, а главное, нужным подарком для вас и ваших близких.

По вопросам организации отдыха и лечения обращайтесь по тел. 95-95-25, 95-95-35, 95-96-33. Томская область, Томский район, с. Вершинино, ул. Ларинская, 1. E-mail: zapovednoe@list.ru, Сайт - www.zapovednoe.tomsk.ru.

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Estetic

Ул. Никитина, 15А, тел. 533-100, www.estetic.tomsk.ru

Лицензия на медицинскую деятельность ЛО-70-01-00129 от 14.10.2008. На правах рекламы.

Медицинский центр «Эстетик» предлагает

удаление сосудистых образований кожи с использованием световых технологий (IPL – система, неодимовый лазер):

- эритемы лица
- капиллярных гемангиом
- синильных гемангиом
- «винных пятен»
- телеангиоэктазии
- розацэа
- ринофимы

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА: сохранение целостности кожных покровов, комфортное протекание реабилитационного периода, выраженный стойкий результат.

ПРИЕМ ВЕДЕТ врач-физиотерапевт, специалист по лазерной медицине, член Общества СОФ Некрасова Светлана Владимировна.

Приглашаем к взаимовыгодному партнерству специалистов медицинских учреждений, тел. 8-905-990-9904.

Улучшайте качество жизни и будьте здоровы!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Гранд Оптика

«ГРАНД ОПТИКА» предлагает

- ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, включая прогрессивные очки для коррекции возрастной пресбиопии
- БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ ЛИНЗ в наличии и под заказ
- КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ оптики-консультанты

На правах рекламы.

Изготовление ОЧКОВ ЗА 1 ЧАС!

пр. Ленина, 173, ТЦ «Караван», (ост. «Центральный рынок»). ТЕЛЕФОН - 408-119.

ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 10.00 до 19.00, в выходные: с 10.00 до 18.00.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

На правах рекламы.

НИИ кардиологии Сибирского отделения РАМН

Кабинет магнитно-резонансной томографии

Самые современные методы магнитно-резонансной томографии в первом в Томской области кабинете МРТ (основан в 1995 г): новейший и лучший МР-томограф Vantage Titan производства Toshiba Medical, низкопольный открытый МР-томограф Magnetom Open для страдающих клаустрофобией, опытные врачи — доктора и кандидаты медицинских наук.

- БЫСТРАЯ ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ в цифровой (CD-ROM) и пленочной форме
- ИССЛЕДОВАНИЯ У ВСЕХ КАТЕГОРИЙ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (даже с момента рождения)
- САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ (бесконтрастное исследование головного мозга - 1800 руб.; бесконтрастное исследование позвоночника -1800 руб.

Работаем с 8.00 до 18.00 при необходимости и позднее!

г. Томск, ул. Киевская, 111-1, НИИ кардиологии СО РАМН, кабинет МРТ. Тел. (3822) 55-71-49, (3822) 56-10-50 (консультация заведующего).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.