

# НА здоровье!

Читайте "На здоровье!"  
и будьте здоровы!



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

Ежемесячная медицинская газета

12+

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

№11 (242)

НОЯБРЬ, 2019 г.

## С Днём матери!

В России праздник отмечается в последнее ноябрьское воскресенье, в этом году – 24 ноября.



**Милые мамы!  
Примите самые  
искренние поздравления  
с праздником!**

Во все времена мама – начало всех начал, опора и надежда семьи, неиссякаемый источник доброты, заботы и терпения, поддержка в горе и радости.

Материнская любовь делает нас сильнее и увереннее, помогает преодолевать жизненные трудности и верить в успех. И мы от души желаем всем мамам здоровья и безграничной любви!

Особенные теплые слова поздравлений мы адресуем тем женщинам, которые в нашем Центре, благодаря общим усилиям, вылечились и обрели долгожданное счастье материнства. Пусть дети каждый день дают вам повод для радости и гордости!

Тех женщин, кто только собирается стать мамой, мы приглашаем в наш Центр и обещаем, что сделаем всё, чтобы ваша мечта осуществилась и у вас появился малыш!



**Юлия СПИРИНА,**  
директор  
Центра  
репродуктивного  
здоровья доктора  
Спириной



**ЦЕНТР РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ  
доктора Спириной:**

пр. Фрунзе, 39, 2 эт., т. 799-200, сайт: drspirina.ru



**„РЕФЛЕКС“**

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

**лечение неврологических заболеваний  
у детей и взрослых**

- Лечение болевых синдромов
- Лечение традиционными и акупунктурными методами
- Массаж
- Листок нетрудоспособности по показаниям
- Выезд врача на дом

ЛКЦ „РЕФЛЕКС“: г. Томск, ул. Герцена, 68, стр. 2  
(помещение клиники микрохирургии глаза «ТОМОКО»).

Телефоны: 50-40-66, 8-913-889-40-22.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## «Еламед Сибирь»

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



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



Реклама.

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



**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.

# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ В САНАТОРИИ «КОСМОНАВТ»

Санаторий «Космонавт» – единственный детский санаторий в Сибири, который занимается не только оздоровлением, но и образовательной, просветительской деятельностью. Укрепляют свое здоровье здесь и сотни взрослых людей из разных сибирских регионов. Вся работа строится на тесном взаимодействии с учеными-медиками, педагогами из Томска и других городов России.

## Все условия для оздоровления

Техническое оснащение санатория находится на самом современном уровне. Медицинский корпус расположен в отдельном здании и имеет несколько подразделений. В мае 2016 года здесь открылось соматическое отделение для детей и взрослых, получающих лечение в санатории.

В отделении – круглосуточный медицинский пост, два врачебных кабинета для приема, кабинеты для проведения медицинских процедур, четыре кабинета физиотерапии.

Кроме того, есть два медицинских блока: в них располагается сауна и фитобар с кислородными и фитококтейлями.

В распоряжении специалистов есть и стабиллоплатформа, которая отвечает за диагностику и коррекцию лечения чаще всего заболеваний центральной нервной системы и нарушения равновесия тела, и кардиоинтервалограф, с помощью которого можно легко и быстро отследить динамику работы сердечной мышцы.

В зависимости от заболевания пациентам проводится физиотерапевтическое лечение, сухие углекислые ванны, массаж ручной и аппаратный, магнитотерапия, лазеротерапия, ультразвуковая терапия, амплипульстерапия, водолечение, ЛФК, предлагаются кислородные коктейли, фиточай, грязи и др.

При необходимости медицинский работник может выполнять внутримышечные и внутривенные инъекции.

Помимо лечебно-профилактических мероприятий по укреплению здоровья детей, организуются спортивные состязания, «Дни здоровья». Медицинские работники стремятся обучить детей навыкам гигиены и закаливания, проводят с детьми рейды чистоты и порядка на территории санатория и жилых корпусов.

## Индивидуальный подход

В санатории для детей действует программа «Лечебно-оздоровительная педагогика». Она направлена на общеукре-



Медицинский корпус санатория



Витаминкамера



Водолечение

Ежегодно здесь получают оздоровительно-образовательные услуги примерно 1500 детей. В летние каникулы их численность составляет 1200 человек, в другое время года – 300 человек. В течение года проходят курсы лечения и оздоровления около 350 взрослых.

пляющее, закаливающее оздоровление, которое необходимо для успешной борьбы с заболеваниями.

Эффективности ее реализации способствуют и природные факторы: целебный воздух хвойных деревьев, благоприятная роза ветров.

Для оздоровления используется комплекс методов реабилитации: лечебная физкультура, фитотерапия, водотерапия и диета, которые определяются индивидуально с учетом активности патологического процесса и проводимого лечения.

Одна из задач восстановительного лечения – нормализация нарушенных биологических ритмов с помощью лечебно-двигательного режима. Лечение назначается с учетом возраста, пола, течения заболевания.

По специальным программам проводится оздоровление детей с неврологическими заболеваниями, болезнями почек, заболеваниями эндокринной системы (в частности, с сахарным диабетом), желудочно-кишечного тракта и опорно-двигатель-

ного аппарата; реабилитация детей-инвалидов.

## Технологии здоровьесбережения

Педагогический коллектив вместе с медперсоналом занимается разработкой модели здоровьесбережения, в основе которой – создание комфортных условий обучения, использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, приемы реабилитации умственной и физической работоспособности.

Учитываются периоды работоспособности детей на занятиях (периоды высокой продуктивности и низкой с признаками утомления), оценка возрастных и физиологических особенностей ребенка, наличие эмоциональных разрывов, использование физкультурных пауз на занятиях.

Программа содержит методы и способы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, среди которых закаливание, антистрессовая гимнастика, умение выстраивать

гармоничные отношения с окружающими; проводятся тренинги, направленные на создание атмосферы социального комфорта, формирующие адекватную самооценку.

Модель обязательно включает упражнения, помогающие сохранять позитивный настрой, а также игры, формирующие навыки коллективной деятельности.

## О духовности и нравственности

В санатории заботятся о приобщении детей к познанию истории и культуры нашей страны, Томского региона.

Духовно-нравственное воспитание в санатории «Космонавт» реализуется с помощью программы «Культура Отечества» совместно с преподавателями воскресных школ томской епархии. Для этого «Космонавт» имеет все необходимые условия: образовательный комплекс «Созвездие» им. В.М. Флоринского, историко-этнографический комплекс «Томский кремль», часовню в честь преподобного Сергия

## МНЕНИЕ

Недавно в «Космонавте» побывали москвичи и поделились своими впечатлениями. Это **Анеля Фомина, доктор педагогических наук, профессор, академик Академии педагогических и социальных наук, Почетный работник образования РСФСР, заслуженный учитель РФ** и **Николай Фомин, доктор педагогических наук, профессор:**

– Мы не первый раз приезжаем в томский «Космонавт», нас с санаторием связывает плодотворное сотрудничество. Я называю учреждение «островком детской радости».

Огромную роль в его развитии (каждый год здесь появляются новшества) играет организаторский талант директора Людмилы Николаевны Владыкиной. Ее деятельность всегда устремлена в будущее.

Сегодня, например, она планирует завершить создание парковой зоны для организации семейного отдыха родителей с детьми, построить летнюю концертную площадку, создать электронную библиотеку технической и социально-педагогической направленности, а также информационно-ресурсный центр с целью обмена лучшим опытом и повышения квалификации работников сферы отдыха и оздоровления детей.

Верится, что у такого талантливого руководителя, как Людмила Николаевна, всё получится!

## Лечение

По специальным программам проводится оздоровление детей с

- неврологическими заболеваниями,
- болезнями почек,
- заболеваниями эндокринной системы (в частности, с сахарным диабетом),
- заболеваний желудочно-кишечного тракта,
- опорно-двигательного аппарата;
- реабилитация детей-инвалидов.

Радонежского, аудитории для проведения запланированных мероприятий.

Основной целью программы является воспитание уважения к себе как к личности через приобщение к отечественным духовно-нравственным традициям.

СОГАЗ  
МЕД

# СОВЕТЫ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ

У вас родился долгожданный ребенок! Вместе с радостью и трепетным отношением к малышу у родителей появляются новые ответственные обязанности в виде оформления необходимых документов и обеспечения надлежащего ухода за младенцем. Одной из первых забот родителей станет оформление документов для новорожденного.

## Свидетельство о рождении

При обращении в органы ЗАГС или МФЦ необходимы следующие документы:

- справка о рождении ребенка из медицинского учреждения;
- документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта);
- свидетельство о браке.

## Регистрация по месту жительства

Для регистрации необходимы следующие документы:

- документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта);
  - свидетельство о рождении ребенка.
- С этими документами родители идут в ЖЭУ, в отдел УФМС по месту жительства одного из родителей или в МФЦ – на их основании происходит регистрация ребенка.

## Полис обязательного медстрахования (ОМС)

Полис ОМС – это документ, который дает ребенку право бесплатно получать все основные виды медицинской помощи в медорганизациях, работающих в системе ОМС. Новорожденный ребенок со дня рождения и до истечения 30 дней со дня государственной регистрации рождения получает всю необходимую медицинскую помощь по полису ОМС мамы или другого законного представителя.

Чтобы оформить полис ОМС, необходимо обратиться в страховую компанию. Страховой полис компании «СОГАЗ-Мед» можно оформить, посетив одно из многочисленных отделений по всей России или оставив заявку на сайте компании [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).

Для оформления полиса ОМС на ребенка понадобятся следующие документы:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 года. Количество застрахованных – более 19 млн человек.

Региональная сеть – более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует

качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило

рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.



- свидетельство о рождении ребенка;
- СНИЛС ребенка (при наличии);
- документ, удостоверяющий личность законного представителя ребенка.



## Плановые медицинские осмотры детей до 3 лет

В целях профилактики развития детских заболеваний в сфере ОМС существует программа диспансеризации несовершеннолетних граждан, которая включает регулярные ежегодные профилактические осмотры и обследования маленьких пациентов до их совершеннолетия.

С 1 января 2018 года вступил в силу приказ Министерства здравоохранения №514н от 10 августа 2017 г., который установил порядок проведения медицинских осмотров детей. Перечень обследований и специалистов включает:

- 1 месяц –** УЗИ органов брюшной полости, почек и тазобедренных суставов, а также эхокардиография, нейросонография, аудиологический скрининг, производятся осмотры педиатром, неврологом, детским хирургом, офтальмологом, детским стоматологом.

- 2 месяца –** общие анализы крови и мочи, осмотр педиатром.

- 3 месяца –** осмотр педиатром и травматологом-ортопедом, проводится аудиологический скрининг.

- С 4 до 11 месяцев –** осмотр педиатром.

- 1 год –** осмотры педиатром, неврологом, детским хирургом, оториноларингологом и травматологом-ортопедом, а также исследования: общий анализ крови и мочи, электрокардиография.

- 2 года –** осмотр педиатром, детским психиатром и детским стоматологом.

- 3 года –** общий список специалистов включает осмотры: педиатром, неврологом, детским хирургом, детским стоматологом, офтальмологом, оториноларингологом, акушером-гинекологом (для девочек), детским урологом-андрологом (для мальчиков).

Если вы столкнулись с тем, что в медорганизациях нарушаются ваши права и права ваших детей на получение медицинской помощи по полису ОМС, обращайтесь в администрацию медицинской организации или к страховому представителю.

По санаторно-курортной карте полный курс восстановления длится от 18 до 21 дня. Он может быть пройден и за более короткое время, но не менее чем за 14 дней – для получения должного восстанавливающего эффекта. Результат достигается благодаря

новейшей современной медицинской аппаратуре и усилиям докторов. В санатории работают врачи основных специальностей: терапевт, кардиолог, эндокринолог, врач ультразвуковой диагностики, хирург, невролог, ортопед, физиотерапевт.



АДРЕС САНАТОРИЯ:  
Томская область, Томский район,  
пос. Некрасово, Урочище Некрасовское, 7.  
Тел. для справок – 8 (3822) 931-546.

ОФИС ПРОДАЖ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА:  
г. Томск, ул. Крылова 21, офис 204.  
Тел. офиса: +7-913-108-64-26.  
Время работы: с 10:00 до 18:00.

Реклама.

По вопросам порядка получения медпомощи в рамках системы ОМС застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакта-центра:

**8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный)  
или на сайт [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)

Реклама.

От души поздравляем коллег  
с ДНЁМ ПЕДИАТРА!

Среди медицинских специальностей есть особая – детский врач. Люди, посвятившие себя этой профессии, отличаются большой любовью к детям, терпением, выдержкой, умением найти контакт не только с ребенком, но и со взволнованными родителями. Такие специалисты трудятся и в нашем учреждении.

Желаем вам, дорогие коллеги, чтобы работа приносила удовольствие от общения с маленькими пациентами и оставляла огромный заряд положительной энергии! Успехов, замечательного настроения, побольше счастливых здоровых детей в награду за ваш труд!

От имени профсоюзной организации  
ОГАУЗ «Томская районная больница»  
председатель Светлана КОНДРАТЬЕВА



## Детская клиника «ОПТИМЕД»

## АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Дети с первых дней жизни до 18 лет.

- ПРОГРАММЫ НАБЛЮДЕНИЯ**  
новорожденных, детей первого года жизни и старшего возраста
- АМБУЛАТОРНЫЙ ПРИЕМ**
- ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ** по выходным и праздничным дням

Тел.: 65-65-94, 200-900.  
ул. 79-й Гв. Дивизии, 20 (мкр. Каштак-1).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Областная детская больница

С ЛЮБОВЬЮ  
К ДЕТЯМ

Имя врача аллерголога-иммунолога поликлиники ОГАУЗ «Областная детская больница» Любви Корепановой хорошо знакомо многим мамочкам Томска, Северска, районных областей и не только. Именно к ней они советуют обращаться в соцсетях, если ребенок страдает от непонятных дерматитов или приступов астмы. Такое признание у пациентов – высшая оценка профессионального мастерства доктора.

Любовь Анатольевна рассказывает, что еще со школьной скамьи мечтала стать детским врачом. С первого раза поступить в Томский институт не удалось, и тогда она пошла работать на завод, чтобы поступить в вуз с помощью рабафака.

В 1986 году она успешно окончила педиатрический факультет ТМИ. По распределению работала в стационаре Детской больницы №2.

Для того чтобы углубить свои знания по педиатрии, поступила в ординатуру и во время учебы увлеклась аллергологией.

– Детей-аллергиков становилось с каждым годом все больше, уже в 80-х годах это была серьезная проблема в здравоохранении, – вспоминает врач. – Сыграло свою роль знакомство с основателем детской аллергологической службы в Томской области, тогда еще кандидатом меднаук Людмилой Огородовой (сегодня она доктор меднаук, член-корр. РАН), которая увлекла меня мультидисциплинарным подходом и молекулярными методами диагностики и лечения иммунных патологий.

После ординатуры в 1992 году Любовь Корепанова начала работать в поликлинике Областной детской больницы (ОДБ), где только что открылось первое и до сих пор единственное в области детское отделение клинической аллергологии и иммунологии.



– Любовь Анатольевна – внимательный, чуткий доктор, которого очень хвалят родители наших пациентов, – говорит заведующей клинической аллергологии и иммунологии ОДБ, доктор меднаук Елена Камалитина. – Свою жизнь она посвятила одному из самых сложных участков в здравоохранении – поликлинической работе. Любовь Анатольевна трудится в нашей больнице почти 30 лет. Она является членом областного общества аллергологов-иммунологов, прошла повышение квалификации в Москве, Санкт-Петербурге, Казани. В свою практическую деятельность Любовь Анатольевна постоянно внедряет самые современные методы диагностики и лечения. За свой добросовестный труд отмечена наградами областного и министерского уровней.

В течение года кабинет Любви Корепановой посещают более 3000 юных томичей. К лечению каждого из них она подходит индивидуально: одному пациенту нужно расширить список исследований, с родителями другого – найти общий язык, с подростками – пообщаться еще и психологом.

– В моей работе очень важно быть милосердным, всегда искренне сочувствовать и помогать пациенту. Это порой бывает непросто. Зато слова искренней благодарности за мою помощь от родителей приносят чувство радости и глубокого удовлетворения. У меня замечательная профессия! – говорит врач.

Марина ДИАМАНТ

## Роддом им. Н.А. Семашко

ПЕРВЫЙ ВРАЧ  
МЛАДЕНЦА

Педиатр-неонатолог высшей категории Лидия Моргалёва более четырех десятков лет одной из первых встречает малышей в родильном доме им. Н.А. Семашко.

Каждый рабочую смену Лидия Николаевна проводит в самом кульминационный момент: незадолго до появления малыша на свет. Именно педиатр оценивает состояние здоровья младенца по шкале Апгар сразу после рождения: слушает сердечко, дыхание, проверяет мышечный тонус, рефлексы и окраску кожи. На основании наблюдений малышу выставляются оценки.

В случае необходимости тут же проводятся лечебные процедуры (освобождение верхних дыхательных путей от слизи, восстановление нормального ритма дыхания и сердечбиения и т. д.). Первичная реанимация также проводится в роддоме, при сложных случаях ребенка с мамой отправляют в Областной перинатальный центр.

Весь период нахождения младенца в роддоме педиатр-неонатолог ведет постоянное наблюдение за состоянием всех его жизненных функций. Конечно, бы, ничего особенного в этой работе нет.

– Что вы! – восклицает Лидия Николаевна. – Во-первых, каждое рождение ребенка – это чудо, к которому до сих пор привыкнуть не могу! Всегда радуясь, что присутствую при таком великом таинстве. Во-

вторых, бывают ситуации, требующие принятия правильных решений, от которых зависит порой вся будущая жизнь маленького человека, и тут нужен опыт и профессиональное чутье.

Надо сказать, интуиция неонатолога высшей категории не подводит. Как-то женщина привезла в роддом свою беременную дочь и стала искать Лидию Моргалёву. А когда они встретились, воскликнула: «Наверное, вы меня не помните! Но я вам так благодарна: 20 лет назад, когда я родила вот эту девочку (показала на беременную), она была тяжелым, слабым младенцем, находилась на аппаратной поддержке, сердце у нее билось, а дыхания не было, и по показаниям надо было уже отключать аппарат, а вы не разрешили этого сделать. И моя девочка выжила, выросла! Все эти годы я молюсь за вас!»

– С тех пор, – говорит Лидия Николаевна, – я верю в большие компенсаторные возможности младенцев и никогда не делаю мамам какие-то негативные прогнозы. С возрастом у детей многие проблемы уходят.

Она это знает и по собственному опыту: в детстве жила на Смоленщине и часто болела, приходилось лечиться в больнице, потому и мечтала



стать врачом-педиатром, чтобы лечить всех ребятшек. Мечта осуществилась в Томске, куда переехала семья.

На шестом курсе мединститута она родила дочь и тогда подумала, что хорошо бы работать микропедиатром (так раньше называли педиатра-неонатолога). И когда после интернатуры ей предложили место педиатра в роддоме им. Н.А. Семашко, Лидия очень обрадовалась. Она сразу вошла в коллектив, которому верна все эти годы.

– Честно сказать, не представляю себя в другом учреждении, – признается педиатр-неонатолог. – В отпуске уже скачу по работе, коллективу, который у нас замечательный! Руководство вместе с профкомом организует спортивные состязания (еще недавно я принимала в них участие), различные праздники, например, День медика мы отмечаем на тепловходе или в санатории. Словом, роддом – это мой второй родной дом!

Многолетний плодотворный труд врача Лидии Моргалёвой отмечен различными Почетными грамотами, среди которых и награда Министерства здравоохранения РФ.

Но более всего она ценит то, что судьба подарила ей возможность заниматься любимым делом, а теплые слова благодарности от пациенток свидетельствуют, что она вкладывает в работу всю душу.

Валентина АНТОНОВА

## Больница скорой медпомощи №2

## ВЕСКОЕ СЛОВО ПЕДИАТРА

Врач-педиатр ОГАУЗ «Больница скорой медпомощи №2» Светлана Москаленко – штучный специалист в учреждении, она одна работает с детьми всех отделений.

Больница, в которой трудится Светлана Борисовна, уникальна тем, что круглосуточно оказывает маленьким томицам скорую и неотложную медпомощь. Весь коллектив здесь работает четко и слаженно, ведь только в стационар ежедневно поступает не один десяток пациентов (а в год около восьми тысяч), и каждый из них требует предельного внимания и срочного принятия решений.

Светлане Москаленко по душе и этот напряженный ритм, и сама работа с детьми. В детскую больницу она пришла сразу после окончания медуниверситета в 1997 году и здесь выросла в настоящего профессионала.

Сегодня это опытный специалист, хорошо знающий особенности заболеваний и травм, с которыми дети поступают

«по скорой», специфику работы отделения. Именно она осматривает при госпитализации всех ребятшек в возрасте до года, остальных детей в обязательном порядке до операции, при необходимости – после операций.

– Главная моя задача – дать объективную оценку состоянию ребенка, разрешить проведение оперативного вмешательства или на какое-то время отсрочить его по показаниям, пролечив, например, простуду, – поясняет педиатр первой категории. – От меня требуется знание особенностей развития детского организма, клинические заболевания, фармакотерапия. В любом случае нужно найти общий язык с ребенком, а родителей успокоить, вселить надежду на скорейшее выздоровление.

Со всеми этими задачами Светлана Борисовна отлично справляется. Играет роль и то, что она выросла в семье медиков: мама работала терапевтом, а отец большую часть жизни отдал педиатрии и сейчас трудится физиотерапевтом.

Пример родителей, которые беззаветно

посвятили себя служению самому благородному делу, вдохновил Светлану на выбор профессии. А в медуниверситете у нее были замечательные учителя во время студенчества и учебы в интернатуре.

Она и сегодня благодарна доцентам вуза Е.Н. Тютевой, Т.А. Шенякиной, которые познакомили со многими нюансами в профессии. А трепетное, сострадательное отношение к маленьким пациентам, видимо, в характере Светланы Борисовны, которая с юных лет мечтала работать только с детьми.

– Со времен учебы в вузе я твердо усвоила, что останавливаться в нашей профессии нельзя, – отмечает врач-педиатр, – нужно постоянно повышать свою квалификацию. И Светлана Москаленко не только совершенствует свои знания по педиатрии, но и освоила новую специальность врача ультразвуковой диагностики, проводит исследования всех органов у детей, поступающих «по скорой».

– Работая ежедневно, кроме выходных, плюс два в неделю у меня круглосуточные дежурства, – рассказывает врач, – но работа мне в радость. Осо-



бенно ценю наш коллектив, который отличается стабильностью, сплоченностью. Здесь я с первых дней нашла понимание, сочувствие и это «крепкое плечо» коллег чувствую до сих пор.

Наш коллектив – моя вторая семья!  
Валентина АНТОНОВА

## ЗНАЙТЕ, ЧТО АИСТЫ НЕ СПЯТ!

Вот чудо – аисты в Томске не водятся, а детей приносят! Их приносит, в частности, Центр репродуктивных технологий «Аист», который вот уже 10 лет в составе группы компаний ЦСМ занимается семейным планированием и диагностикой, лечением и профилактикой женского и мужского бесплодия, в том числе по ОМС.

Интеллектуальный ресурс центра «Аист» представлен высококвалифицированными докторами с огромным опытом и практикой, а яркой звездой в плеяде «Аиста» является Виталий Евгеньевич Масанов – врач с 20-летним стажем, стоявший у истоков вспомогательных репродуктивных технологий и получивший первую беременность в Томске с помощью ЭКО.

Благодаря усилиям доктора за многие годы более тысячи ребятшек появилось на свет, и, кажется, этот блестящий доктор знает какую-то тайну чуда рождения!

## Бесплодие не окончательный приговор

– Сегодня трудно представить, что первые роды с помощью ЭКО произошли аж в 1984 году, а в России и в Томске этот спасительный для многих метод пришел в 1999 году, когда и состоялась моя личная профессиональная премьера в этой области, – говорит Виталий Евгеньевич. – То ощущение крыльев за спиной и состояние полета, которое я испытал при появлении на свет первого мальчика с помощью репродуктивных технологий, незабываемы и по-прежнему вдохновляют меня в работе.

Сегодня сделать программу ЭКО нетрудно, а вот получить беременность при этом – самая сложная задача, над которой я работаю вместе с женщинами –



Виталий Масанов, врач-репродуктолог ЦРТ «Аист» группы компаний ЦСМ

теми, кто планирует родить естественным путем или с помощью экстракорпорального оплодотворения, и теми, кто имел неудачные попытки ЭКО.

Надо сказать, что видеть глаза женщины, которая не может забеременеть, – это то еще испытание даже для врача с моим опытом: столько в них боли и молбы! Она страдает физически и морально, считает себя неполноценной, ведь природа обещала женщине продолжать род человеческого.

Однако не так страшен черт, как его малюют, и невозможность забеременеть – это еще не окончательный приговор. Задача хорошего врача – понять, какой собой и по какой причине дала репродуктивная система, какие ошибки были допущены в ходе подготовки женщины к



беременности. ЦСМ всегда славила своей обширной научной и технологической базой, а также фундаментальной методологией диагностики и лечения. В нашем центре «Аист» сохраняются традиции комплексного и системного подхода к такой архиважной задаче, как рождение новой жизни, и специалисты всех смежных с репродуктологией направлений принимают активное и чуткое участие в ее решении.

## Условия успешного ЭКО

Для успешного и продуктивного финала заданной программы получения беременности в «Аисте» необходимы четыре основных условия.

**1. Здоровый образ жизни:** ритм сна и отдыха, регулярность секса, диета, отсутствие вредных привычек и, самое главное, спокойное психологическое состояние на момент обращения.

Наиболее частой причиной невозможности забеременеть является перманентный стресс – личный

или профессиональный, которому подвержены, как правило, бизнес-леди, работники банков или торговли, а также личности творческих специальностей.

**2. Объем обследований перед программой ЭКО.** Здесь акцент делается именно на детальном обследовании, на учете всех без исключения моментов в работе репродуктивной системы, включая особенности ее самостоятельного «поведения» и во взаимодействии с остальными системами организма.

**3. Технические дефолты,** которые уже были в программе ЭКО, также нужно учитывать, и ответ врача в случае с отрицательным результатом: «Не знаю, как это получилось!» – просто неприемлем. Нужно получить ответы на все вопросы по окончании программы, чтобы проблема была решена.

**4. Данные генетического паспорта по программе ЭКО-криологии и диетологии** также существенно влияют на общий итог программы. Это и обмен витаминами, и работа тромбоцитарно-сосудистого фактора и других генетических моментов, которые

могут осложнять наступление беременности.

Только учитывая все эти условия, специалисты-репродуктологи центра «Аист» приступают к описанию общей картины анамнеза и могут прогнозировать положительный результат проведенного комплекса процедур.

Да, это не 100-процентная гарантия успеха. Но и не слабые 25%, которые дает программа ЭКО без ведения женщины на всех этапах ее осуществления. Моя устойчивая практическая статистика говорит о том, что, если женщиной занимается, она уйдет в беременность с вероятностью 50%.

## О деле всей жизни

Я без ложного пафоса скажу, что счастлив своей профессией, своим призванием. Также благодарен коллегам и руководству ЦСМ, прогрессивному и талантливому, которое поддерживает на всех уровнях стремление настоящих врачей становиться лучше самих себя. И, наконец, я по-прежнему окрылен своим делом, имя которому – новая ЖИЗНЬ!

Центр репродуктивных технологий «АИСТ»: ул. Трифонова, 22-б, 3 этаж, тел.: 32-09-09, 34-29-50.



На правах рекламы.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НИИ психического здоровья ТНИМЦ РАН

# СУИЦИДЫ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

В этом году День психического здоровья был посвящен теме «Профилактика самоубийств»

## Глобальная мировая проблема

Выбор тематики является неслучайным в связи с тем, что на сегодняшний день самоубийства – серьезная проблема общественного здравоохранения. За год кончают жизнь самоубийством 25 тысяч российских граждан. Каждый год в мире убивают себя 800 тыс. человек, что значительно превышает количество лиц, погибших в результате войн и дорожно-транспортных катастроф.

В среднем каждые 40 секунд один человек решает свести счеты с жизнью, ежедневно около 3000 человек кончают жизнь самоубийством. На каждого человека, совершившего самоубийство, приходится 20 и более человек, пытавшихся покончить с собой. 80% завершённых суицидов совершают мужчины, 20% – женщины.

Прогнозируется, что к 2020 году количество самоубийств в мире возрастет до 1,5 млн и это станет глобальной проблемой, так как суицид выйдет на второе место в мире по причине смертности, обойдя онкологию и уступая

только сердечно-сосудистым заболеваниями.

В настоящее время отсутствуют стратегические программы на уровне национальной политики в сфере охраны психического здоровья по данной проблеме. Профессор Ларс Мехлам, президент Международной ассоциации по предотвращению суицида (IASP), подчеркивает: «Важно понять, что самоубийство предотвратимо, если заставить общественность больше знать о проблеме, а правительство – выразить политическое желание заняться этим. Важно и то, что наличие доступа к орудиям самоубийства является определяющим фактором риска».

## В день открытых дверей

С осени 1993 года по многолетней традиции в клинике НИИ психического здоровья проводится день открытых дверей. В этом году он проходил 5 октября.

В этот день все желающие смогли получить консультации психиатра, психолога, нарколога, психотерапевта, пройти функциональные методы исследования (электроэнцефалографию, электрокардиографию,

реоэнцефалографию, ультразвуковые обследования). Прием вели профессор, врач высшей квалификационной категории, функционировал весь лабораторно-диагностический комплекс, при необходимости осуществлялись консультации неврологом, терапевтом, офтальмологом.

За помощью обратились 112 человек, проживающих в Томске и Томской области. По результатам консультативного приема и анкетного скрининга, 45% – это лица в возрасте 25-50 лет, 31% – лица пожилого и старческого возраста, 20% – в возрасте от 18 до 25 лет.

## В каждом возрасте – свои причины

Наиболее частой причиной ухудшения психического здоровья были нарушения межличностных отношений, конфликтные ситуации в семье, на работе, разводы, утраты близкого человека, ятрогении, обусловленные заболеванием. В более возрастных группах (после 65-70 лет) – это чувство одиночества, социальной изоляции, часто связанное с инвалидизацией, вследствие тяжелых соматических заболеваний.

## Привлечь внимание и принять меры

Актуальность данной проблемы указывает на необходимость повышения доступности для населения медицинской помощи по указанным профилям в первичном поликлиническом звене.

Проведение Дня здоровья не только дает возможность получить всем желающим бесплатную психиатрическую помощь, но и позволяет привлечь внимание общественности к обсуждаемой проблеме, повысить информированность населения о том, что самоубийство является одной из основных предотвратимых причин преждевременной смерти, планировать долгосрочные мероприятия по охране психического здоровья всего населения.

Анализ причинной обусловленности психических расстройств пациентов, обратившихся в День психического здоровья, позволяет разрабатывать превентивные общемедицинские программы, ориентированные на повышение качества жизни населения, в том числе и на профилактику самоубийств.

статья

**Всемирный день психического здоровья** является ведущим мероприятием Всемирной федерации психического здоровья, старшей организации по защите и укреплению психического здоровья населения в мире. Его главной целью является привлечение внимания общественности, объединение усилий всех сторон для совместного поиска эффективных решений одной из самых актуальных проблем современной цивилизации – сохранения психического здоровья жителей планеты. Всемирный день психического здоровья утвержден в 1992 году и с этого года входит в структуру Международных дней ООН. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАН Т.Б. Дмитриевой.

Валентина ЛЕБЕДЕВА,  
главный врач клиники  
НИИ психического  
здоровья  
ТНИМЦ РАН,  
доктор меднаук,  
заслуженный врач РФ

С наступлением осени и резкого похолодания моментально увеличивается количество пациентов с простудными заболеваниями. Чтобы защитить себя от данных болезней, медики советуют придерживаться ряда несложных рекомендаций.

## Вирус или переохлаждение?

Простуда может быть следствием переохлаждения организма: создаются условия, при которых болезнетворные бактерии в организме начинают усиленно размножаться и провоцируют развитие острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

В результате переохлаждения организма наступает заболевание, вызванное нарушением функционирования слизистых оболочек в дыхательных путях, снижается местный иммунитет.

Из-за снижения местного иммунитета активизируются бактерии и развивается воспалительный процесс. Простуда как заболевание «заявляет» о себе воспалением определенного участка в дыхательных путях, возникающая при определенных условиях: сниженном местном иммунитете и присутствии инфекции в дыхательных путях.

Защитную реакцию организма может подорвать не только переохлаждение, но и чрезмерные физические нагрузки, частое нахождение на сквозняках.

ОРВИ и грипп – это вирусные инфекции, однако не каждый человек, в организм которого попадает вирус, заболевает. Чем крепче ваш иммунитет, тем выше шанс избежать кашля, насморка и других «прелестей» ОРЗ.

## Профилактика болезней

Укрепить иммунитет можно как специфическими методами профилактики – медикаментозными препаратами или настойками трав, – так и употреблением некоторых продуктов. Корень имбиря, цитрусовые (не злоупотребляйте ими, если вы склонны к аллергическим реакциям), капуста, тыква и ряд других

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В СЕЗОН ПРОСТУД



«осенних» продуктов помогут вашему организму лучше сопротивляться с простудными заболеваниями.

## Избегайте людных мест

Вирусы, которые провоцируют развитие ОРВИ, не устойчивы к воздействию внешней среды и быстро погибают. Однако они способны быстро распространяться от больных людей к здоровым. Человек, который выглядит здоровым, может быть носителем инфекции и заражать окружающих.

В период «сезона простуд» мы можем неоднократно заболеть повторно, поскольку человек, перенесший ОРВИ или грипп, не получает пожизненного иммунитета к данному инфекционному болез-

Если вы все-таки заболели, то не переносите болезнь на ногах! Вызывайте врача, пейте больше жидкости и соблюдайте постельный режим.

нет ли у вас противопоказаний для иммунизации.

## Гигиена дома и на работе

Некоторые люди в период заболеваемости ОРВИ буквально «спят» в медицинской маске. Напрасно, поскольку маску нужно дезинфицировать или менять не реже одного раза в час – иначе вы еще больше рискуете заболеть. Маску лучше надевать при уходе за больным пациентом или самому заболевшему, когда он вынужден, к примеру, посетить клинику для консультации с врачом.

Старайтесь не тереть руками нос и глаза, руки необходимо мыть с моющими средствами как можно чаще. Не забывайте регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, если имеется ультрафиолетовая лампа – дезинфицируйте воздух (только не забывайте в период работы аппарата выходить из комнаты).

Помните о том, что очистители и увлажнители воздуха – ваши верные помощники в профилактике ОРВИ. Не забывайте только своевременно менять фильтр в кондиционере. Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладиться, и вовремя лечите хронические заболевания, которые могут стать «рассадником» инфекции в организме.

(Из открытых источников.)

АПТЕКА  
МОЙ ДОКТОР

## Больше покупаешь – МЕНЬШЕ ПЛАТИШЬ!

Цены указаны при покупке от двух упаковок одного наименования



Анаферон детский №20 таб.

188 руб.



Корега крем 70г экстрасильный

291 руб.



Пенталгин №24 таб.

144 руб.



Линекс форте №14 капс.

440 руб.



Фитолак №20 таб.

134 руб.



Фосфоглив №50 капс.

438 руб.

## 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, т. 46-84-52;  
пер. Ботанический, 4, тел. 94-52-46;  
ул. Герасименко, 1/20, тел. 21-31-90;  
ул. Говорова, 27-а, т. 25-30-51;  
ул. Грузинская, 12, т. 8-952-893-0951;  
ул. Грачева, 1, тел. 93-85-82;  
ул. Дербышевского, 33, т. 25-20-56;  
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 56-21-20;  
Иркутский тр., 178, тел. 64-62-22;

Иркутский тр., 142/3, тел. 64-39-93;  
Иркутский тр., 54, тел. 94-16-92;  
ул. Интернационалистов, 12/1,  
тел. 65-51-96;  
ул. Киевская, 9, т. 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. Мюнхиха, 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, т. 25-32-37.  
Интернет-аптека –  
www.aptekvatmske.ru

## Вся целебная сила живой природы

в водном экстракте пихты сибирской «АБИСИБ-П»

Уникальность пихты состоит в том, что она содержит в себе не только фитонциды и биофлавоноиды, но и практически все компоненты, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека, такие как крахмал, сахар, протеин, кальций, фосфор, железо, 17 микроэлементов и богатый витаминный комплекс.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АБИСИБА-П ОСНОВАН НА:

- иммуностимулирующем эффекте,
- противовоспалительном (фитонцидном) эффекте,
- стимуляции репаративных процессов,
- воздействии препарата на гормональный статус,
- локальном и системном питании тканей.

ООО «НПЦ «БИОЭПЛ»  
г. Томск, ул. Р. Люксембург, 31,  
тел.: 514-484, 512-092.

Заказ с доставкой на дом  
abisib\_dostavka@mail.ru,  
сайт: abisib-tomsk.ru

## ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА

На середину октября прививку от гриппа уже поставили более 167 тысяч жителей Томской области. Это 37,5% от общего плана прививочной кампании.

В область доставлено 57 тысяч доз современной отечественной вакцины против гриппа «Ультрикс».

Это уже вторая партия детской вакцины: в августе больницы и поликлиники Томской области получили для вакцинации детей «Соविригипп». Как сообщила главный педиатр Томской области Светлана Рубейкина, «Ультрикс» по своей эффективности обладает теми же свойствами, что и «Совиригипп», оказывая идентичное иммуностимулирующее действие.

Ранее в Томскую область было доставлено 129 тысяч доз отечественной вакцины от гриппа «Совиригипп» для пожилых людей старше 60 лет.

Бесплатно сделать прививку можно в поликлинике по месту жительства.

Медики настоятельно рекомендуют привиться людям, входящим в группы риска: детям с шести месяцев, дошкольникам, школьникам, студентам, медикам, работникам образовательных учреждений и служб жизнеобеспечения, пенсионерам, беременным женщинам и призванным.

По итогам эпидсезона 2018-2019 годов прививку от гриппа поставили более 458 тысяч жителей Томской области (47,8%), из них 114 786 – дети, 343 477 – взрослые.

Обратиться на горячую линию департамента здравоохранения Томской области по вопросам вакцинации и профилактики гриппа «ОСТОРОЖНО: ГРИПП!» можно по телефону:

8 (3822) 516-616,  
8-800-350-88-50

(бесплатный звонок сотовых телефонов и для жителей Томской области).

ОТ ГРИППА И ОРВИ

**ингарон®**  
КАПЛИ В НОС

РЕКОМЕНДОВАНО  
НИИ ГРИППА ИММУНДРАВА РОССИИ

1  
Единственный препарат  
интерферона-гамма в РФ

366 Облегчает симптомы болезни

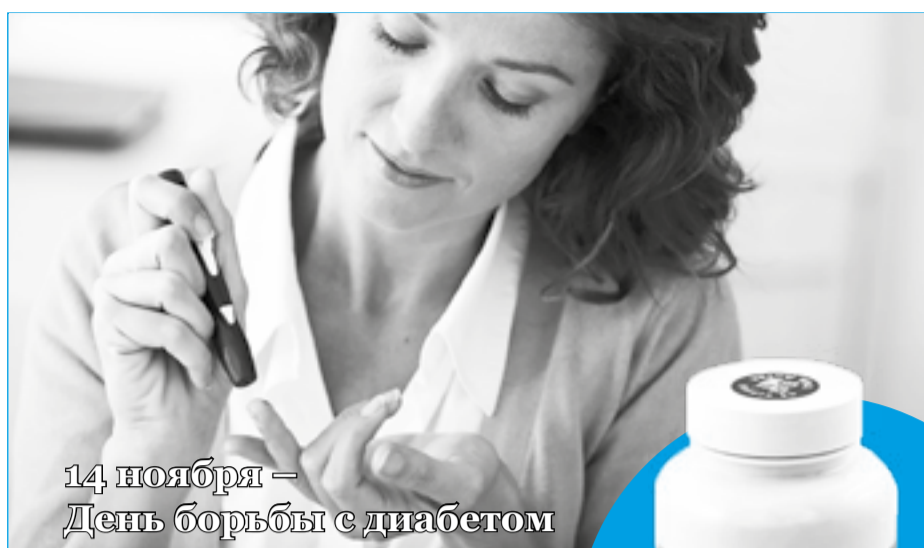
Укрепляет иммунитет

Защищает от вирусов

Побочные эффекты не отмечены

www.ingaron.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



14 ноября –  
День борьбы с диабетом

## ВОЗЬМИТЕ САХАР В КРОВИ ПОД КОНТРОЛЬ!

С целью профилактики сахарного диабета компания «Биолит» рекомендует использовать эффективный биокорректор **«Галега-Нова-форте»**

Больные сахарным диабетом часто узнают о своей болезни, случайно сдав кровь на анализ. К этому времени уже появляются различные нарушения в организме. Чтобы исключить подобный исход, каждый человек после достижения 40 лет должен постоянно проводить биохимический анализ крови с определением уровня глюкозы, уровня гликированного гемоглобина, гликемического, инсулинового индексов.

Для того чтобы помочь людям контролировать уровень сахара в крови и предупредить развитие диабета, компания «Биолит» разработала растительный биокорректор «Галега-Нова-форте».

Он доказанно снижает уровень глюкозы и холестерина, обладает антиатеросклеротическим, сосудукрепляющим эффектами.

Биокорректор также показан к приему в комплексной терапии:

- сахарного диабета 1 и 2 типов, осложнений при диабете на органы зрения, почки, нижние конечности;
- различных форм ожирения;
- облитерирующего атеросклероза сосудов нижних конечностей, варикозной болезни;
- подагры.

В СОСТАВЕ:  
экстракты травы галеги, плодов шиповника майского, корня лопуха большого, корней одуванчика лекарственного, листьев крапивы двудомной.



Приобрести «Галега-Нова-форте» можно в компании «АРГО»: г. Томск, ул. Кузнецова, 16, тел. 8 (3822) 53-13-40.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

## Кабинет «ТОЧКА ОПОРЫ»:

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



Реклама.

Предварительная запись по тел. 93-72-55.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



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 серебростержащие глины и алтайские лекарственные травы.

Реклама.

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).



Лиц. №ЛО-22-00201.

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](http://www.rassvety.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Какая вкусная рябина!