



ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ

16+

ВАКЦИНАЦИЯ ОБЕРЕГАЕТ ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА >3



ВЫСОКОКЛАССНОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Август стал месяцем активного оснащения новым оборудованием медицинских учреждений Томской области. На эту цель по инициативе главы региона Владимира Мазура выделены средства из областного бюджета. Во время личных посещений больниц и поликлиник губернатор всегда интересуется проблемой обновления высокотехнологичной медицинской техники. Результат неспящего интереса материализован в конкретные рентген-аппараты, офтальмоскопы, лоркомбайны и другое медицинское оборудование. Благодаря новой технике специалисты получают возможность оказывать современную квалифицированную

помощь пациентам. Здоровье жителей региона является также одним из приоритетов управленческой команды.

— Мы продолжаем переоснащать больницы и поликлиники региона, используя для этого все доступные инструменты: и областные программы, и средства президентского национального проекта «Здравоохранение». Всего в 2024 году мы направим на оснащение первичного звена здравоохранения 270 миллионов рублей, это позволит оснастить 26 медучреждений региона, — говорит **губернатор Владимир Мазур**. — Сбережение здоровья людей — одна из главных задач, которую ставит перед нами президент РФ Владимир Путин. И, конечно, эту работу мы будем продолжать. — **с. 4-5.**

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПОЛУЧИ ПОДАРКИ!

УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ МОГУТ СТАТЬ ВСЕ ЖИТЕЛИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ, которые прошли профилактический медицинский осмотр или первый этап диспансеризации определенных групп взрослого населения.

Обязательно нужно иметь действующий полис ОМС и заполнить письменное согласие на участие в акции.

Сентябрь — последний месяц акции! По ее итогам из списка номеров полисов ОМС участников акции с помощью генератора случайных чисел будут определены победители, которые получат призы от партнеров акции.

Партнёры акции:

- Компания «Биолит»
- Салон-магазин аксессуаров для смартфонов «ALLO»
- Интернет-аптека Apteka.ru
- Сеть «Живая аптека»
- Клиника «Томская стоматология»
- Аквааэробика в Томске
- 7 Barbershop
- Цветочный салон «KLUMBA»
- Врачебно-физкультурный диспансер
- Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
- Фитнес-студия «FLEX»
- Соляная пещера «Морское дыхание»

- Стоматологическая поликлиника № 1.

Организатор проинформирует победителей акции смс-сообщением или телефонным звонком.

Социальная акция «#НеДайБолезниШанс» на территории Томской области реализуется в рамках информационного проекта «Область здоровья» в целях привлечения жителей региона к прохождению диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Организатором социальной акции «#НеДайБолезниШанс» является региональный Центр медицинской и фармацевтической информации департамента здравоохранения Томской области.

#НеДайБолезниШанс



Департамент
здравоохранения
Томской области



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ИЛИ ПРОФОСМОТР!

АКТУАЛЬНО

КРОВЬ ВО СПАСЕНИЕ

ЗА СЕМЬ МЕСЯЦЕВ 2024 ГОДА ДОНОРАМИ КРОВИ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ СТАЛИ 7107 ЧЕЛОВЕК, из них 6597 жителей региона сдали кровь в Томском региональном центре крови. Всего региональный банк крови пополнился на 7090 литров.

Жители региона совершили почти 12,1 тыс. донаций крови и её компонентов: 10,5 тыс. раз доноры сдали цельную кровь и 1569 раз – тромбоциты.

В Томской области прошли 22 выездные донорские акции, в ходе которых кровь сдали 962 донора.

Нагрудным знаком «Почётный донор» отмечены 4269 жителей региона.

– Донорство крови – невероятно важный и доступный многим вид благотворительности. Жители Томской области охотно откликаются на донорские акции. Каждый миллилитр крови очень ценен, ведь в совокупности он может спасти чью-то жизнь, – говорит на-

чальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

По информации главного врача регионального центра крови Сергея Дегтярёва, стать донором может любой здоровый человек старше 18 лет с весом более 50 кг. Не сможет стать донором человек, у которого диагностированы вирусы гепатита В, гепатита С, иммунодефицита, онкологические и психические заболевания, лучевая болезнь, болезни центральной нервной системы, сердца и системы кровообращения, полное отсутствие слуха/зрения/речи; перенесшие трансплантацию органов.

Приём доноров в Томске проходит в региональном центре крови (ул. Вершинина, 45) по будням с 08.00 до 13.00.



ОПЕРАЦИИ НА ЛЕГКИХ

ЗА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ 2024 ГОДА СПЕЦИАЛИСТЫ ТОМСКОГО ОБЛАСТНОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА ПРОВЕЛИ ПАЦИЕНТАМ С РАКОМ ЛЕГКИХ 140 ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ, в том числе 13 по программе оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

Диагностировать и лечить злокачественные новообразования лёгких специалистам помогают современные медицинские технологии. Операционные хирургического корпуса оснащены новейшим оборудованием: торакоскопические стойки (видеоторакоскопия) для проведения малоинвазивных процедур, 4К- и 3D-стойки, эндоскопические швивающие аппараты, ультразвуковые диссекторы и другие устройства. Оборудование для онкодиспансера было закуплено в рамках президентского нацпроекта «Здравоохранение» во время строительства хирургического корпуса учреждения.

– Злокачественные новообразования лёгких на ранних стадиях протекают бессимптомно. Чтобы снизить риск выявления этого вида онкологии на поздней стадии, важно ежегодно проходить диспансеризацию. Обследования помогут обнаружить изменения в структуре лёгких и вовремя начать лечение, – отметил главный врач онкодиспансера Максим Грищенко.

Основными методами диагностики рака лёгких является компьютерная томография с контрастом и бронхоскопия, эти два метода друг друга дополняют.

– В современном лечении рака лёгкого есть тенденция к выполнению органосохраняющих операций. В онкологическом диспансере мы придерживаемся этого направления, нам важно не только удалить злокачественную опухоль, но и постараться сохранить лёгочную ткань, чтобы качество жизни пациента пострадало наименьшим образом и переносимость физической нагрузки находилась в пределах нормы, – подчеркнул торакальный врач-хирург онкодиспансера Владислав Гаркуша.



ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В МСЧ «СТРОИТЕЛЬ»

В 2024 ГОДУ ХИРУРГИ ТРАВМАТОЛОГО-ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ «СТРОИТЕЛЬ» провели 350 операций пациентам, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Из них 200 хирургических вмешательств касались артроскопии коленных и плечевых суставов, а также восстановления связок.

– Артроскопия суставов – малотравматичная операция. Она заключается в введении оптического устройства и инструментов в полость сустава через небольшой разрез. Изображение транслируется на монитор. Это позволяет получить детальное изображение сустава изнутри без необходимости выполнять большие разрезы. С помощью инструментов, введённых в дополнительные разрезы, хирург выполняет полноценную операцию, – пояснил главный врач МСЧ «Строитель» Андрей Сидоренко.

Также с начала года врачи медучреждения провели 150 операций по замене коленных и тазобедренных суставов. Они выполняются как в рамках ОМС, так и по программе оказания высокотехнологичной медпомощи. В 2024 году высокотехнологичная помощь в медико-санитарной части была оказана в 53 случаях. Лечение в МСЧ «Строитель» проходят не только жители Томской области. В этом году терапию в ней прошли 114 пациентов из Кузбасса, Хакасии, Якутии, Красноярского края.

– В 2024 году возможности МСЧ «Строитель» значительно расширились. Теперь медучреждение занимается и медицинской реабилитацией. То есть пациенты получили возможность после операции сразу же пройти и реабилитацию, что значительно сокращает время восстановления, – сообщил начальник областного департамента здравоохранения Роберт Фидаров.

Он отметил, что в 2024 году по президентскому нацпроекту «Здравоохранение» на оснащение отделения реабилитации медицинское учреждение получило из федерального бюджета 15 млн рублей.



Льготные препараты

С начала 2024 года благодаря программе «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» президентского нацпроекта «Здравоохранение» необходимые лекарства получили 6368 жителей Томской области. Возможность бесплатно получать препараты в течение двух лет есть у пациентов, перенёвших острые сердечно-сосудистые нарушения. В 2024 году из федерального и областного бюджетов на льготное лекарственное обеспечение пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями предусмотрено 91,3 млн рублей. В 2023 году на приобретение лекарственных препаратов было направлено из федерального и регионального бюджетов 84,3 млн рублей.

Бесплатные лекарства могут получать пациенты, которые перенесли инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, операции по аортокоронарному шунтированию, ангиопластике коронарных артерий со стентированием.

– Хорошо работающие сердце и сосуды – основа здоровья и нормального функционирования организма. Поэтому заботиться о них нужно с молодости. Основной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний является здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические обследования, – подчеркнул начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

Основная цель национального проекта «Здравоохранение» – обеспечение доступности и качества медицинской помощи для всех граждан России. Нацпроекты, инициированные президентом РФ Владимиром Путиным, стартовали в 2019 году.

МОБИЛЬНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



Мобильные стоматологии Асиновской и Томской районных больниц, приобретённые в рамках президентского нацпроекта «Здравоохранение», с начала 2024 года совершили 95 выездов в 23 населённых пункта, приняли 373 пациента, в том числе 25 детей. Для осмотра и лечения зубов в передвижных комплексах имеется всё необходимое оборудование: стоматологическая установка, радиовизиограф, диатермокоагулятор, апекслокатор, стерилизационная камера, автоклав, сухожаровой шкаф, компьютер, укладка для оказания неотложной помощи и другое. Мобильные стоматологии оснащены системой кондиционирования, отопления и обеззараживания воздуха. Передвижная стоматология Асиновской районной больницы в этом году работала в семи населённых пунктах: Батурино, Первопахненске, Минаевке, Большом Кордоне, Новониколаевке, Цветковке, Латате. Медики выезжали в каждый посёлок по несколько раз по будням согласно графику. В августе на базе

мобильного комплекса стоматологическую помощь врачи Асиновской РБ окажут жителям населённых пунктов Больше-Дорохово, Ягодное, Мало-Жирово; вновь примут пациентов Цветковки и Латата.

Стоматологи Томской районной больницы на базе передвижного комплекса оказали помощь жителям населённых пунктов Берёзкино, Калтай, Курлек, Чёрная Речка, Кудринский участок, Нелюбино, Кафтанчиково, Борики, Рыбало, Дзержинское, Кандинка, Эушта, Зоркальцево, Поросино, 86-й квартал, Петрово. В каждый населённый пункт медики выезжали неоднократно. В августе вновь состоится приём жителей Курлека, Борики, Калтая, Кандинки, Кафтанчикова, Тахтамышева.

– Организация работы мобильных стоматологий особенно важна для отдалённых населённых пунктов. Оснащение каждого передвижного комплекса позволяет оказывать неотложную помощь при острой зубной боли, а также выполнять медицинские манипуляции в рамках планового лечения, в том числе пломбирование, удаление зубов, рентген-снимки, – отметил начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

Он добавил, что в августе обе передвижные стоматологии посетят 11 населённых пунктов в Томском и Асиновском районах. Также в рамках взаимодействия медицинских организаций региона запланировано предоставление мобильной стоматологии Томской районной больницы для лечения пациентов из населённых пунктов, относящихся к Светленской районной больнице. С сентября по октябрь стоматология на колесах будет работать в Турунтаево и Новорождественке.



ВИРУС, КОТОРЫМ ИНФИЦИРОВАННЫ ОЧЕНЬ МНОГИЕ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ НИКОГДА НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, ОСТАВИВ ЧЕЛОВЕКА ВЕЧНЫМ НОСИТЕЛЕМ, И О КОТОРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЗНАТЬ. О вирусе папилломы человека мы поговорили с врачом по медицинской профилактике, главным внештатным инфекционистом департамента здравоохранения Томской области Юлией Еролаевой.

- Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это возбудитель, который вызывает ряд заболеваний. Серотипов достаточно много – известно более двухсот видов, но некоторые из них представляют особую угрозу, потому что приводят к раковым заболеваниям, – подчеркивает Юлия Александровна.

Выделяют четыре типа ВПЧ: неонкогенные, высокоонкогенные, низкоонкогенные и умеренноонкогенные.

По данным ВОЗ, ВПЧ инфицировано 50-80 процентов населения, но только у 5-10 процентов заболевание проявляется клинически. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, от иммунной системы у кого-то происходит реализация, репликация активного вируса и разрастание, а другие люди являются просто носителями, то есть развивается латентная форма.

Лишь небольшое количество штаммов высокоонкогенны. Наиболее опасны те, которые более чем в половине случаев приводят к развитию раковых заболеваний. В основном это раковые заболевания половой сферы: рак шейки матки, рак влагалища, рак полового члена. При

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



вертикальном пути передачи, то есть при заражении плода от беременной инфицированной женщины, у детей возможно развитие папилломатоза гортани. Кроме того, нередко раковые заболевания ротоглотки.

- Каковы же пути передачи?

Основными путями передачи являются половой и вертикальный (от матери к ребёнку), реже возможен контактно-бытовой: заражение происходит через раны на коже в общественных местах, таких как бани, сауны, туалеты или спортзалы.

- Как диагностируется это заболевание?

Конкретных сроков от момента заражения до появления первых симптомов для ВПЧ не существует. В среднем, если заболевание проявляется, то происходит это через год. Возможно пожизненное латентное носительство, при котором ВПЧ никогда не проявится, но может передаваться. О латентной форме заболевания узнать можно только при проведении лабораторной диагностики.

Выявить образования при прохождении регулярного профосмотра у женщины может врач-гинеколог, у мужчины – врач-уролог. Специалист визуально определяет наличие этой инфекции. Врач берет соскобы с половых органов и направляет их на диагностику. Лабораторная диагностика проводится практически во всех лаборато-

риях города, как муниципальных, так и частных.

- Как же уберечься от вируса, который может привести к онкологическому заболеванию?

Неспецифическая профилактика ВПЧ существует, но помогает гораздо хуже специфической.

К неспецифической профилактике можно отнести использование барьерной контрацепции. Эффективно снижают возможность инфицирования

наличие постоянного полового партнера и регулярные обследования у врача для исключения заболеваний, передающихся половым путём.

- А в чем заключается специфический способ?

Специфическим способом профилактики является вакцинация. Наиболее оптимально вакцинировать детей – как девочек, так и мальчиков – до начала половой жизни, то есть до момента инфицирования. Согласно инструкции к препарату вакцинация разрешена с девятилетнего возраста.

Возможна постановка вакцины и в более старшем возрасте, в период половой жизни. Это связано с разнообразием самой вакцины: она есть двухвалентная, а также четырехвалентная, которая содержит несколько типов папилломавируса человека, и в случае инфицирования одним из них после вакцинации мы защищаемся и от других типов.

Вакцины от всех штаммов ВПЧ нет, но существующие вакцины защищают сразу от нескольких высокоонкогенных типов заболевания.

Схема вакцинации включает трехкратное введение на протяжении полугода. Вакцина действует долго, на текущий момент считается, что полного

курса достаточно на всю жизнь. При двукратном введении продолжительность защитного действия ниже.

- Может ли произойти заражение через вакцину?

Заражение через вакцину исключено: она не живая, то есть содержит фрагменты вируса, но самого вируса в ней нет.

- Вакцинация от ВПЧ проводится только платно?

В рамках регионального финансирования утверждаются программы вакцинации отдельных категорий граждан, к сожалению, только единицы имеют возможность вакцинироваться бесплатно.

- Существует ли лечение от этой инфекции?

Папилломавирусную инфекцию вылечить невозможно, но можно вылечить ее проявления.

Для папиллом существуют химические методы лечения, то есть обработка химическими растворами, хирургические и деструктивные (крио-, электро-, радио- и лазеродеструкция). Однако отдельно они не дают высокой эффективности, лечение физических проявлений должно комбинироваться с лечением медикаментозными препаратами, направленными на повышение иммунитета, – это поможет снизить репликацию вируса.

Поскольку инфекция остаётся в организме навсегда, после излечения проявлений возможны рецидивы.

Габриэль КАМСКИ,
студентка 3-го курса факультета журналистики НИ ТГУ

МЕДИЦИНСКАЯ ОДЕЖДА

Cherokee и Dickies (США)

для ЛЮБОЙ ФИГУРЫ

в магазине
«СКЛИФОВСКИЙ»

Томск, ул. Гагарина, 7
(БЦ «Аврора», первый этаж)

8 (3822) 20-18-36

+7-952-886-18-36

Каталог на сайте
www.1836.ru



ВСЕ
РАЗМЕРЫ!



CHEROKEE
MEDICAL
UNIFORMS

Скидка 5% при предъявлении этого купона!

РЕКЛАМА

В ТОМСКУЮ ОБЛАСТЬ ПОСТУПИЛА ПЕРВАЯ ПАРТИЯ ВАКЦИНЫ ОТ ГРИППА. В последнюю неделю августа в регионе стартует кампания по вакцинации от гриппа. В первой партии 59 270 доз вакцины «Ультрикс Квадри» для детей и беременных женщин и 73 170 доз вакцины «Совигрипп», «Флю-М» для взрослых. Поступившие вакцины обновлены с учетом циркулирующих в этом сезоне штаммов гриппа А (H1N1, H3N2) и гриппа В.

- Впреддверии начала эпидемии обращаясь к жителям региона с призывом сделать прививку от гриппа, которая на сегодня является самой эффек-

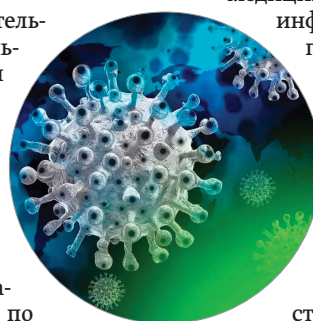
СТАРТ ПРОТИВ ГРИППА

тивной профилактикой. Иммунизация поможет избежать болезни, осложнений или перенести её в лёгкой форме, – призвал **начальник областного департамента здравоохранения Роберт Фидаров.**

Бесплатную прививку можно поставить в поликлинике по месту жительства. Врач после осмотра подберет для пациента подходящую вакцину. В первую очередь вакцинация необходима тем, кто входит в группу риска. Это дети от 6 месяцев, студенты, беременные женщины, призывники, педагоги, медработники,

сотрудники правоохранительных органов, коммунальной сферы, а также люди с хроническими заболеваниями в возрасте старше 60 лет, с патологиями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В регионе также открыта горячая линия департамента здравоохранения Томской области по ОРВИ, гриппу и COVID-19. Об-



ращения от жителей Томска и области принимаются круглосуточно по номерам телефонов **(3822) 516-616, 8-800-350-88-50** или **122**. Операторы Центра медицинской и фармацевтической информации проконсультируют по вопросам симптоматики и профилактики гриппа и ОРВИ, а также ответят на вопросы о вакцинации против данных сезонных заболеваний. Здесь же жители региона могут уточнить график работы кабинетов неотложной помощи поликлиник и информацию о стоимости и наличии в аптеках противовирусных препаратов.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

ПАЦИЕНТАМ
ГОРБОЛЬНИЦЫ №3

В кабинет офтальмолога поликлинического отделения № 1 городской больницы № 3 имени Б.И. Альперовича закуплены рефрактометр и щелевая лампа. Новое оборудование общей стоимостью более 1 млн рублей поступило в больницу за счет средств областного бюджета. С помощью рефрактометра офтальмологи выявляют разные аномалии рефракции (дальнозоркость, близорукость, а также астигматизм). Щелевая лампа позволяет качественно осмотреть видимые ткани глаза пациента, а также диагностировать любые аномалии на роговице, помутнения в хрусталике и стекловидном теле.

За месяц врачи-офтальмологи больницы оказывают помощь более 500 пациентам.



ПОПОЛНЕНИЕ АВТОПАРКА

В рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения нацпроекта «Здравоохранение» два новых автомобиля закуплены в Каргасокскую и Александровскую районные больницы. Общая стоимость автомобилей составила 2,8 млн рублей.

«Лада Гранта» поступила в Каргасокскую районную больницу, а УАЗ отправился в Александровскую районную больницу.

В этом году в рамках нацпроекта в 14 медучреждений Томской области поступило 27 автомобилей.

Новый транспорт отличается комфортабельностью, простотой в техническом обслуживании, долговечностью, хорошими

скоростными показателями и оптимальной проходимостью, что важно при перемещении в сельской местности. Машины будут использоваться для оказания неотложной медицинской помощи жителям районов, транспортировки лекарственных препаратов и биологических материалов, а также для проведения диспансеризации.

Обновление автопарка позволило повысить качество и доступность оказания помощи населению Томской области, а также создать комфортные условия для работы медиков и транспортировки пациентов, – подчеркнул **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров**.



ЛОР-КОМБАЙНЫ В ТОМСКИХ МЕДУЧРЕЖДЕНИЯХ

Современные лор-комбайны общей стоимостью 6 млн рублей поступили в городскую клиническую больницу № 3, поликлиники № 4 и № 10. Средства выделены из регионального бюджета по инициативе губернатора Томской области Владимира Мазура для обеспечения доступности медицинской помощи в первичном звене регионального здравоохранения.

Каждый из трёх оториноларингологических комплексов оснащён ирригаторами для введения лекарственных препаратов, аспираторами для лор-органов. С помощью установки можно не только быстро и точно

ставить диагноз, но и проводить различные манипуляции. Новое оборудование повышает эргономику рабочего места врача, у которого под рукой весь необходимый набор инструментов. Кроме того, есть возможность отрегулировать кресло пациента и привести его в положение, необходимое для конкретной процедуры.

Оториноларингология сейчас одна из самых востребованных специальностей у населения. Врачи-оториноларингологи региона осваивают и используют новое оборудование и технологии. Лор-комбайны помогут повысить точность диагностики, сократить время приёма и его ожидания для пациентов. Наша

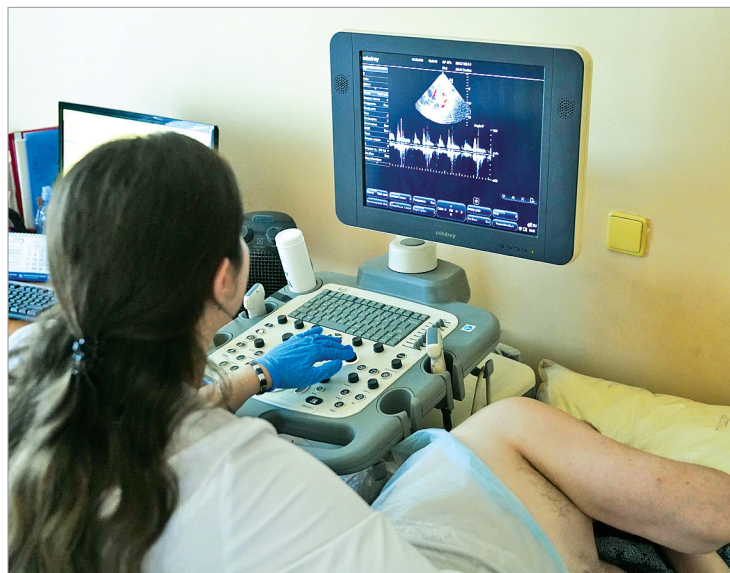
НОВЫЕ АППАРАТЫ В ПОЛИКЛИНИКЕ №4

Новое оборудование для проведения исследований патологий сердца и органов зрения поступило в поликлинику № 4. Выделенные на закупку средства составили 2 млн рублей. В арсенале поликлинического отделения № 2 медучреждения появился автоматический рефрактометр для компьютерного исследования роговицы. Такой аппарат позволяет путём диагностики преломляющей способности глаза выявить близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Кроме того, в медицинскую организацию поступили три двенадцатиканальных электрокардиографа для измерения биоэлектрических потенциалов сердца и два датчика для ультразвукового исследования. Новое оборудование позволяет выявить различные кардиологические заболевания ещё до развития клинической симптоматики и определить наиболее успешный способ лечения.

Высокое качество аппаратов позволяет более точно поставить диагноз и оптимизировать работу врачей. Новое оборудование также поможет сократить время предоставления диагностических услуг в поликлиническом отделении, что очень важно в обеспечении доступности первичного звена здравоохранения для пациентов, – отметил **начальник департамента здравоохранения Роберт Фидаров**.

Напомним, что накануне в поликлинику № 4 поступил новый лор-комбайн. По инфор-



мации главного врача Натальи Красницкой, он уже полностью

смонтирован и будет запущен в работу в середине августа.

ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ СТОЙКА

Новая видеоэндоскопическая стойка стоимостью почти 8,5 млн рублей закуплена в Колпашевскую районную больницу.

Современное оборудование состоит из видеогастроскопа и видеобронхоскопа для исследования пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и органов дыхания. Высокая разрешающая способность видеокамеры с применением

разных световых режимов позволяет визуализировать мельчайшую структуру сосудов, капилляров и слизистой оболочки. С помощью нового эндоскопического оборудования также возможно выполнять забор биологического материала.

Качество диагностики существенно повышается с введением современного эндоскопического оборудования. Технические характеристики стойки позволяют выявить но-

вообразования на ранней стадии и увеличить тем самым шансы на полное выздоровление, – отметил **начальник областного департамента здравоохранения Роберт Фидаров**.

Мощность нового оборудования и укомплектованность штата медицинского персонала позволяют принимать в эндоскопическом кабинете Колпашевской районной больницы до 15 пациентов в смену.

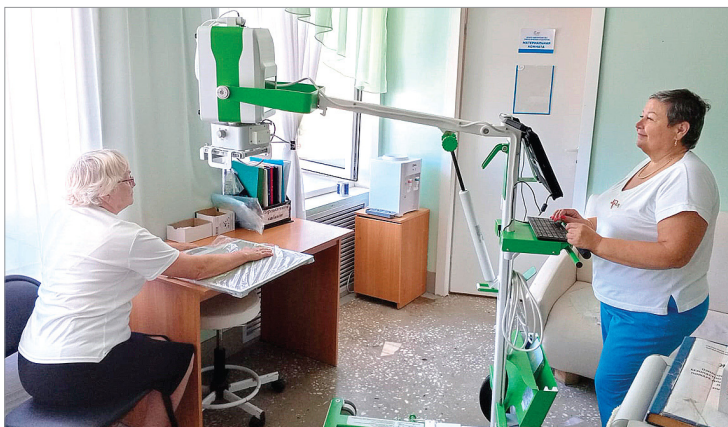
для этого необходимых возможностей в медицинских организациях, – прокомментировал **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров**.



Лор-комбайн даёт возможность повысить проходимость кабинета отоларинголога. В частности, в поликлинике № 10, где новое оборудование было запущено в начале июля, врачи приняли уже более 800 пациентов, работая в две смены. Как отметила главный врач медучреждения Елена Соловьёва, с запуском нового оборудования поликлиника теперь сможет при необходимости принимать пациентов и из других медицинских организаций при наличии направления от терапевта. В будущем планируется дооснащение лор-комбайнов модулями для проведения видеоэндоскопических исследований, которые существенно повысят качество диагностики при заболеваниях уха и гортани.

В Шегарскую районную больницу закуплен новый передвижной рентген-аппарат. 8 млн рублей на его приобретение были выделены из областного бюджета по инициативе губернатора Владимира Мазура. Оборудование введено в эксплуатацию и функционирует для пациентов хирургического отделения и отделения реанимации районной больницы. Новая медтехника идеально подходит для экстренного обследования в условиях малой мобильности пациента: аппарат имеет небольшие размеры и легко перемещает-

РЕНТГЕН ДЛЯ ШЕГАРСКОЙ БОЛЬНИЦЫ



ся из палаты в палату, а также может быть использован во время операций для осуществления необходимого контроля.

Высокая востребованность нового оборудования в Шегарской районной больнице обусловлена и тем, что учреждение находится на оживленном участке трассы Томск - Каргала - Колпашево, и пострадавших в ДТП часто доставляют по скорой именно сюда. Только за первую неделю работы на новом аппарате выполнено более 20 исследований.



ОБНОВЛЕНИЕ В СВЕТЕ

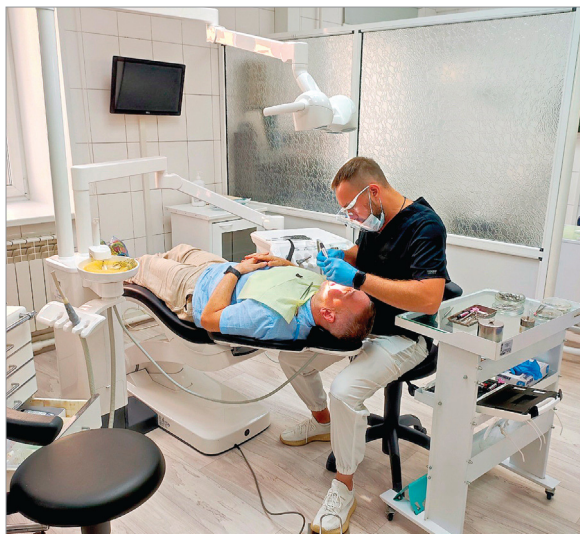
Новое медицинское оборудование стоимостью более 13 миллионов рублей поступило в Светленскую районную больницу. Напомним, в 2023 году в ходе рабочей поездки в поселок Светлый губернатор Владимир Мазур посетил Светленскую РБ, итогом поездки стало поручение обновить оборудование в кабинетах оториноларинголога и офтальмолога. Арсенал медицинского учреждения пополнился передвижной цифровой диагностической рентгеновской системой. Аппарат может работать как от сети переменного тока, так и от батареи и будет использоваться в том числе для проведения обследований в фельдшерско-акушерских пунктах и амбулаториях Светленской районной больницы. Также в кабинет врача-оториноларинголога приобретен ЛОР-комбайн, оснащенный эндоскопическим оборудованием и ирригаторами для введения лекарственных препаратов, аспираторами для туалета лор-органов.

Новые аппараты появились и в кабинете офтальмолога, который оснастили автоматическим рефрактометром для компьютерного исследования роговицы с целью выявления ряда глазных заболеваний, в том числе близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Благодаря появлению пневмотонометра появилась возможность оптимизировать процесс измерения глазного давления. Кроме того, приобретен комплект специального оборудования и мебели, предназначенный для обустройства офтальмологического кабинета и обеспечивающий комфортные условия для врача и пациентов.

- Теперь пациенты Светленской РБ смогут получать современную медицинскую помощь в офтальмологии и оториноларингологии у себя в поселке, не выезжая в Томск, - отметил губернатор. - А врачи - работать на отвечающем современным стандартам и требованиям оборудовании.

К Светленской районной больнице прикреплено более 30 тыс. пациентов. Медучреждение оказывает квалифицированную первичную медико-санитарную помощь населению в поликлинике и на дому, специализированную, экстренную и неотложную медицинскую помощь, обслуживает труднодоступные, отдаленные районы, включающие 53 населенных пункта. Радиус обслуживания составляет более 180 километров.

СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



Два современных комплекса для лечения стоматологических заболеваний поступили в областную стоматологическую поликлинику. Стоимость нового оборудования составила 2,5 млн рублей. Каждый комплекс состоит из компрессора, кресла для пациента и рабочего места стоматолога.

Как пояснил главный врач стоматологической поликлиники Евгений Стекачев, новое современное оборудование подходит для всех видов стоматологической помощи и создаст комфортные условия для пациентов во время приема.

- Комплексы удобны в работе, здесь имеется сенсорное освещение, выбор наконечников, бесконтактное управление креслом. Благодаря новому multifunctional стоматологическому оборудованию пациенты смогут получать более качественную и безболезненную помощь, - подчеркнул Евгений Стекачев.

В основном пациенты обращаются в стоматологическую поликлинику с вопросами зубопротезирования, установки пломб, удаления нервов и зубов. Новое оборудование позволит врачам оказывать более качественную стоматологическую помощь пациентам, в том числе высокотехнологичную.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗРЕНИЯ В МСЧ №2

В офтальмологический кабинет взрослой поликлиники МСЧ № 2 Томска поступило современное оборудование для проверки органов зрения. На его закупку было выделено из регионального бюджета более 2 млн рублей. Арсенал больницы пополнили автоматические рефрактометр и пневмотонометр, а также новое рабочее место врача-офтальмолога. Современное оборудование позволило существенно повысить уровень оказания офтальмологической помощи поликлиники. Пневмотонометр позволяет бесконтактно измерить внутриглазное давление для выявления воспалительных процессов, а также при наличии травмы роговицы глаз. Рефрактометр облегчает диагностику заболеваний, помогает обнаружить помутнения хрусталика глаза, в частности, катаракту.

- Во взрослой поликлинике созданы максимальные условия для диагно-

стики и медицинской реабилитации, проведения различных видов аппаратного (функционального) лечения и подбора сложных видов оптической коррекции. Ранняя реабилитация зрительных нарушений помогает пациентам быстрее адаптироваться и улучшить качество и остроту зрения. Новое оборудование полностью бесконтактное, отсутствует опасность инфицирования и травмирования глаз, - подчеркнул заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической помощи МСЧ № 2 Томска Евгений Шапов.

На новом оборудовании планируется обследовать пациентов, которые обращаются в поликлинику за офтальмологической помощью или проходят профилактические осмотры. К взрослой поликлинике медико-санитарной части № 2 Томска прикреплено около 60 тыс. жителей, на учёте у офтальмологов находится 700 пациентов.



В МОЛЧАНОВСКОЙ РАЙОННОЙ БОЛЬНИЦЕ

В Молчановскую районную больницу поступили также новые аппараты для диагностики и лечения заболеваний органов

зрения. Парк оборудования районной больницы пополнили автоматические пневмотонометр и рефрактометр, проектор знаков, бинокулярный офтальмо-

скоп, щелевая лампа и транспальпебральный тонометр для измерения внутриглазного давления - общей стоимостью 3,2 млн рублей. Средства на приобретение современных медицинских аппаратов выделены из регионального бюджета.

Как отметил главный врач Молчановской районной больницы Максим Демаков, исследования на новом офтальмологическом оборудовании занимают несколько минут, не доставляя дискомфорта пациентам. С его помощью врачи проводят диагностику заболе-

ваний глаз и зрительного нерва, а также профилактические осмотры. В среднем ежемесячно офтальмологи Молчановской РБ принимают более 200 жителей.

- Медтехника необходима для выявления, лечения, профилактики различных патологий зрения. Благодаря современному новому оборудованию наши врачи-офтальмологи могут диагностировать заболевания на ранней стадии и останавливать их прогрессирование, - подчеркнул начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.



ПРОФЕССИЯ

ПРОФЕССИЯ И ДЕТИ
ПРИШЛИ ОДНОВРЕМЕННО

НАША ВСТРЕЧА С МЕДСЕСТРОЙ-АНЕСТЕЗИСТОМ ОТДЕЛЕНИЯ АНЕСТЕЗИОЛОГИИ-РЕАНИМАЦИИ И ИНТЕНСИВНОЙ ТЕРАПИИ АСИНОВСКОЙ РАЙОННОЙ БОЛЬНИЦЫ ТАТЬЯНОЙ ГРИГОРЬЕВОЙ НАЧАЛАСЬ С ЕЕ ПРИЗНАНИЯ, ЧТО ОНА ВСЕГО МЕСЯЦ РАБОТАЕТ В НОВОЙ ДОЛЖНОСТИ И ТОЛЬКО ЧТО ПОСЛЕ ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА. Но у каждого свой путь в профессию. Одни влетают в нее космически быстро, другим приходится долго преодолевать себя и обстоятельства. Тем ценнее победа и достижение цели.

Верность как черта характера

Интерес к медицине у Татьяны начался с... лошадей. Ее бабушка была дипломированным ветеринарным врачом. А папа, хоть и без специального образования, но тоже всегда лечил животных, и кони – его особенная его страсть. **Василий Никифорович** растил дочку один и часто брал девочку с собой на конюшню, так что Таня видела весь процесс помощи лошадям, включая небольшие операции. Тогда она вряд ли думала о том, что станет работать именно в операционной, но в медицинский колледж поступила сразу после окончания школы в 2010 году. Однако окончить его «в один заход» не сложилось. После года учебы Татьяна Григорьева решила устроиться в Томскую районную больницу, что в поселке Тимирязевском.

Место санитарки оказалось только в реанимации. Оглядываясь назад, можно сказать, что это был знак. А в тот момент юная девушка, зайдя в отделение, испытала настоящий шок: столько тяжелобольных людей она никогда не видела! Однако отказываться не стала и верно проработала санитаркой в течение четырех лет. Оттуда же ушла в декретный отпуск и, судя по верности в ее характере, скорее всего, вернулась бы на прежнее место работы, вот только купить квартиру в Томске и его окрестностях они с мужем позволить себе не могли. Поэтому уже втроем, вместе с маленькой Василисой, решили переехать в родную для Тани Новиковку Асиновского района. Когда дочь подросла и пошла в детский сад, Татьяна Григорьева поняла, что сидеть дома уже нет никаких сил. И отправилась в реанимационное отделение Асиновской больницы. О другом профиле она даже уже не помышляла.

Ее верность подарила и везение. В тот год Асиновская РБ вошла в число учреждений, на базе которых в альянсе с медколледжем стали готовить медицинские кадры среднего звена. Татьяна Васильевна колебалась, не поздно ли, ей уже 21 год. Но не всю же жизнь работать санитаркой, все-таки



жизнь должна быть интересной, и работать она хотела только в медицине. Папа, муж, все близкие поддержали ее решимость совмещать работу и учебу, вечерами сидеть за учебниками и, несмотря на дистанционную форму, время от времени ездить в Томск.

Многодетная мама

Конечно, в тот сложный момент о прибавлении в семействе даже речи не велось. Однако это случилось, и даже в двойном размере! 25 декабря, буквально сразу после своего дня рождения, Татьяна видит на экране аппарата УЗИ двух своих будущих сыновей – один поближе, другой подальше. Ей даже дали послушать их сердечки. Татьяна поднялась к себе на этаж, где коллеги уже ждали ее с вопросом: ну как?

– Двое! – выдохнула она в ответ.

Правда, сначала предположительно ожидали девочки.

– Вова сказал, хорошо, зато в старости одни не останемся! – улыбается Татьяна Васильевна.

Медики-коллеги очень бережно относились к ее положению и даже увезли на сохранение в областной перинатальный центр. В общей сложности Татьяна провела на сохранении три месяца. Благо, взяла с собой ноутбук. Находясь в стационаре и на последних месяцах беремен-

ности, она писала дипломную работу и защитила ее. Двойняшки Геннадий и Вадим родились 8 августа. Они очень похожи, хотя, конечно, мама хорошо их различает. Да и по характеру мальчики очень разные. Вадим меньше, но, если ему что-то не нравится, своего добьется – и все голосом! Гена спокойный, играет себе в свои машинки. Его назвали в честь отца мужа.

Владимир и Татьяна однажды познакомились у подруги, как-то сразу все сложилось, и вместе они уже четырнадцатый год. Владимир Геннадьевич оказался очень хорошим отцом. Татьяна признается, что, поскольку жила без матери, не научилась быть ласковой, а муж в детях души не чаёт и как-то особенно любит дочку. А ведь у него за плечами детдомовский опыт.

Татьяна благодарит его и всех своих родных людей.

– Папа никогда не вмешивался в мою личную жизнь, наблюдал со стороны и всегда помогал финансово.

Когда двойняшкам исполнилось четыре месяца, с помощью подключились тетя **Демчева Надежда Никифоровна** и ее дочь, которую тоже зовут Татьяной.

– У бабушки было восемь детей, и они до сих пор все горой друг за друга.

А теперь и сама Татьяна Васильевна стала многодетной мамой.

Поддержка коллектива

Также высоко она ценит родной коллектив. **Заведует отделением анестезиологии-реанимации и интенсивной терапии Дмитрий Александрович Юдин.**

– А наша старшая медсестра **Музеник Оксана Викторовна** – как вторая мама, хотя выглядит для «мамы» очень хорошо.

Когда наступила пора выхода из декрета, места палатной медсестры в отделении не оказалось, но неожиданно ей поступило предложение учиться на медсестру-анестезиста! Так в жизни Татьяны Григорьевой начался новый этап.

– Интересно, ответственно и немного боязно, я все время думаю, как бы не навредить! – признается она.

Татьяна Васильевна вспоминает, что после первой недели работы была ни жива ни мертва: такая моральная нагрузка и постоянное напряжение! Она уточняет у врача-хирурга дозу препаратов, которые даются пациенту перед оперативным вмешательством, все записывает и перепроверяет саму себя. Эти записи беспрерывно крутятся в голове, а дома дети, которым нужно ее внимание.

– Я очень люблю своих детей, – признается Татьяна. – Если честно, даже учиться пошла ради них, потому что дочка должна видеть пример. Вот, думаю, она вырастет и скажет: что же ты, мама, ничего не добила...

Анестезия очень ее увлекла, она накупила книг. Ей интересно, что произойдет в организме после проведенной ею манипуляции, как действуют препараты. Медсестра предполагает, что и далее будет учиться – для совершенствования в профессии. Она видит на практике, как пригождаются знания, полученные в колледже. Например, по психологии.

Татьяна Васильевна успокаивает человека, которому предстоит пройти операцию, иначе у него от волнения может подскокнуть пульс.

– Бывает, пациент лежит очень долго и устает от своего состояния. Подходишь к нему, разговариваешь, чтобы он не откашивался от борьбы.

Конечно, в отделении действуют непреложные правила помощи, например, если необходимо перевернуть лежащего больного.

– Мы работаем все как один, невзирая на звания и должности.

Когда она еще работала санитаркой, смотрела на специалистов со стороны и восхищалась их высокой квалификацией. Сейчас Татьяна Григорьева начала плавное вхождение в их когорту. Конечно, многое еще предстоит освоить. Но точно в ее жизни набираются обороты полного обновления: профессиональный рост на работе, ремонт собственной квартиры, которую они с мужем купили в 2022 году, и, конечно, любимые дети.



БАНКА ЭНЕРГЕТИКА ИЛИ КАРТОННЫЙ СТАКАН КОФЕ НА ХОДУ – ДОСТАТОЧНО ЧАСТАЯ КАРТИНА НА УЛИЦАХ. ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО ПИТЬ ЭТИ НАПИТКИ? СТУДЕНТКА 3-ГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЖУРНАЛИСТИКИ НИ ТГУ ГАБРИЭЛЬ КАМСКИ ЗАДАЛА ВОПРОСЫ КАНДИДАТУ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧУ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЦОЗИМП, ДОЦЕНТУ КАФЕДРЫ ПЕДИАТРИИ С КУРСОМ ЭНДОКРИНОЛОГИИ СИБГМУ ДАРЬЕ ПОДЧИНЁНОВОЙ.



КОФЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

КОФЕ – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НАПИТКОВ, НО ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ РАЗНОЕ. Его пьют изредка, каждое утро, а то и каждый час. Одни утверждают: напиток безвреден, другие – что опасен. Дарья Подчинёнова, кандидат медицинских наук, врач по медицинской профилактике ЦОЗИМП, доцент кафедры педиатрии с курсом эндокринологии СибГМУ рассказала о действительном влиянии кофеина на организм, чтобы мы наконец смогли ответить на вопрос: пить или не пить?

-Сам по себе кофеин, как продукт растительного происхождения, богат фитонутриентами, фитонцидами, разнообразными оксидантами, которые в ряде исследований показали положительное влияние на организм. Кофеин как вещество может использоваться даже в лекарственных препаратах. В аптеках мы можем легко найти комбинацию «кофеин плюс обезболивающее», поскольку доказано, что добавление кофеина к обезболивающему улучшает его эффекты. Однако, говоря о воздействии кофе и кофеиносодержащих напитков, сложно вычленишь, какое именно вещество или их синергия оказывает положительное влияние на организм человека. Но самостоятельно можно выбрать вид кофе, который принесет наибольшую пользу.

Разный кофе – разные эффекты

Самые полезные виды кофе – зерновой и молотый. Нужно знать, что чем больше обрабатывается продукт, тем меньше в нём сохраняется исходных полезных элементов, которых, например, до быстрорастворимого кофе доходит совсем немного.

Популярные пакетики «три в одном» или условный лавандовый латте из кофейни отличаются множеством добавок. Много сахара, много дополнительных калорий, которые человек часто не считает, и легкомысленное убеждение, что это всего лишь «просто кофе», нивелируют пользу.

Разумеется, ничего страшного, если иногда человек предпочитает такие варианты, весь вопрос в количестве. Постоянное потребление



таких напитков не очень полезно для здоровья. В конечном счете получается обратный результат: мало положительного эффекта от кофе, но много негативного воздействия от высокого содержания сахара.

Безопасная дозировка кофеина для взрослого человека составляет в среднем 400 миллиграммов в сутки. Для людей, не достигших 18 лет, безопасная дозировка не установлена до сих пор. Однако, поскольку дети и подростки гораздо восприимчивее к воздействию кофеина, до достижения возраста 14-15 лет лучше вовсе отказаться от потребления кофе.

Кофеиновая зависимость

На самом деле это не зависимость в прямом смысле, а скорее привыкание, толерантность организма. Если человек не пил кофе длительное время, его может взбодрить даже маленькая чашечка. Но чем больше потребляется кофеина, тем больше его требуется, чтобы покрыть эту потребность. Таким образом, доза увеличения кофе растёт для сохранения желаемого эффекта.

А если вдруг по каким-то причинам пришлось решение резко отказаться от кофеина, наступает так называемый синдром отмены. В результате организм не получает свою стимулирующую дозу, и, соответственно, могут появиться головная боль, слабость, раздражительность. Как правило, подобное состояние проходит в течение пяти-семи дней, однако, чтобы отказ от кофеина прошёл мягче, рекомендуется снижать количество потребления кофе постепенно.

Таким образом, пить или не пить кофе – выбор индивидуальный и зависит от вкусовых предпочтений. Единственное, что точно нужно помнить, в потреблении кофе нужна мера.

МИНУСОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЛЮСОВ

О вреде и пользе энергетиков

тинговый ход, чем реальное положение дел.

Зачем их пьют

Данные напитки заявлены как способ взбодриться, получить дополнительную энергию, стать более работоспособным. В последние несколько лет они стали особенно популярны, в том числе среди детей и подростков.

В течение нескольких месяцев я встречалась с учениками колледжей и школ, читая им лекции о рациональном питании. Проведенный мной опрос показал, что, к сожалению, количество подростков, которые употребляют сейчас эти напитки по несколько раз в неделю, достаточно большое. В основном они делают это из-за вкуса. Лишь немногие связывали свои пристрастия с ощущением после выпитого энергетика состояния бодрости.

Вред и польза: скорее, вред

В среднем в одной порции энергетического напитка содержится порядка 160 миллиграммов кофеина. Допустимая безопасная доза для взрослого человека – 400 миллиграммов. Но энергетики из-за вкуса очень «питкие», то есть их можно выпить в большом количестве. С ними очень легко переборщить, гораздо легче, чем с тем же кофе, едва ли человек выпьет большой объём эспрессо или американо.

Целевая аудитория коммерческих напитков в большей степени – молодёжь, подростки и дети, которые более восприимчивы, более чувствительны. А из-за того, что привыкание к кофеину в сладких газированных напитках проявляется менее ярко, эффект от них усиливается ещё больше.

Нередко энергетики употребляют с алкоголем. Ряд исследований продемонстри-

ровал, что люди, которые смешивают алкоголь и энергетики, в итоге выпивают больше алкоголя.

В энергетиках много сахара, как и во всех газировках. Это способствует увеличению риска развития ожирения, сахарного диабета, плохо влияет на эмаль зубов: в сахаросодержащих напитках присутствует ортофосфорная кислота, которая размягчает эмаль и способствует кариесу.

Ещё один доказанный факт: дети и подростки, которые пьют сладкие газировки, в том числе энергетики, меньше употребляют молочных продуктов, где содержится кальций, и его недостаток приводит к нарушениям, связанным с опорно-двигательным аппаратом.

Также страдает сердечно-сосудистая система. Употребление энергетиков может приводить к тахикардии, нарушениям ритма сердца, причём до конца ещё непонятно, какой из компонентов или их взаимодействие между собой подталкивает к такому выраженному эффекту, но связь очевидна.

И вроде, с одной стороны, человек добился того эффекта, которого хотел, с другой – сердце выскакивает из груди, во рту жуткая сухость. И работать или учиться эффективно тоже не получается, потому что по какой-то непонятной себе самой причине появляется ощущение внутренней тревоги.

И это самый опасный момент для юной психики!

Собраны данные, что регулярное, ежедневное употребление энергетиков у подростков повышает риск возникновения суицидальных мыслей и суицидальных попыток. Связано это со стимулирующими веществами, повышенной чувствительностью к ним у несовершеннолетних и подвижностью психики в подростковом возрасте. В сочетании с ней энергетические напитки также могут провоцировать бессонницу или повышенную тревожность – и не только у подростков.

Тем не менее при однократном употреблении бодрящий эффект от энергетиков есть – и весьма сильный. Для взрослого человека – это личный выбор, он просто должен оценивать риски, понимать, что у этого могут быть последствия. Но в целом негатива, то есть минусов от потребления энергетических напитков, больше, чем плюсов.

С 1 МАРТА 2025 ГОДА ПРОДАЖА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ БУДЕТ ЗАПРЕЩЕНА ПО ВСЕЙ РОССИИ, в том числе и в Томске. Насколько энергетика действительно опасны для подростков и стоит ли их потреблять после официального совершеннолетия?

-Все энергетики можно разделить на несколько категорий, – пояснила кандидат медицинских наук, врач по медицинской профилактике ЦОЗИМП, доцент кафедры педиатрии с курсом эндокринологии СибГМУ Дарья Подчинёнова.

1. Энергетические напитки, принимаемые спортсменами, которые направлены, например, на восполнение солей.

2. Нутрицевтики, обогащенные определенными веществами. Чаще всего их также можно отнести к спортивному питанию.

3. Коммерчески представленные энергетические напитки на основе кофеина, о которых сегодня и пойдёт речь.

Из чего состоят энергетики

Энергетики бывают разные, но можно выделить несколько общих признаков. В них содержится кофеин, дополнительные стимулирующие вещества, например, таурин, и достаточно большое количество сахара. Часто на этикетках заявлены витамины, однако в действительности их количество минимальное, а упоминание о пользе, скорее, марке-



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



СОГАЗ | Обязательное медицинское страхование

Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – не отсутствие болезни или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Дети заслуживают безопасной и здоровой среды для роста и развития. Забота об их благополучии с рождения до совершеннолетия – долг каждого родителя, а формирование будущих здоровых поколений – одна из задач государственной политики в сфере защиты интересов детства. Согласно инициативе президента РФ период с 2018-го по 2027 год был объявлен Десятилетием детства, в связи с чем реализуется ряд мероприятий, включающих как поддержку детей с онкозаболеваниями и ограничениями по здоровью, так и здоровых детей.

Ведущие места среди детских заболеваний занимают болезни органов дыхания и пищеварения, болезни глаз, костно-мышечной и нервной системы, травмы и отравления. Какие факторы влияют на их возникновение? Генетическая предрасположенность к заболеваниям, здоровье будущих родителей, течение беременности, родов, вид вскармливания, условия проживания, питания и т.д. Эксперты «СОГАЗ-Мед» выделяют важные аспекты для родителей, на которые следует обратить внимание, чтобы поддержать и сохранить здоровье детей.

КОМПАНИЯ «СОГАЗ-МЕД» О ПРОФИЛАКТИКЕ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

1. Обеспечение здоровым питанием. Несбалансированное питание влечет за собой нехватку витаминов, микроэлементов, питательных веществ, ожирение, что ведет к проблемам со здоровьем.
2. Физическая активность по возрасту и интересам. 30-60 минут в день – физнагрузка, которая снижает риск возникновения различных заболеваний и помогает поддерживать оптимальный вес.
3. Хороший сон. Недостаток сна, особенно в периоды активного роста, негативно сказывается на иммунной системе и общем состоянии.
4. Психологическое благополучие. Отмечается рост количества детей с расстройствами психического здоровья: депрессией, тревожными расстройствами и нарушениями поведения. Следите за эмоциональным состоянием своего ребенка, поддерживайте открытую коммуникацию с ним, в сложных ситуациях не бойтесь обращаться к психологу.
5. Гигиена. Дети, которые моют руки с мылом, используют санитайзеры, реже болеют

инфекционными заболеваниями. Поддержание чистоты в доме способствует снижению распространения инфекции.

6. Прививки. Дети подвержены риску заражения различными инфекционными заболеваниями, такими как инфекции верхних дыхательных путей, грипп, вирусные гепатиты и т.д. Тщательное следование графику, т.е. календарю прививок, обеспечивает ребенку своевременно выработанный иммунитет против инфекционных заболеваний. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какие прививки рекомендуются вашему ребенку согласно возрасту.
7. Регулярные визиты к врачу. Плановые посещения врача-педиатра помогают выявить и предотвратить развитие заболеваний и не пропустить отклонения в развитии.
8. Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» рекомендует не пренебрегать плановыми медицинскими осмотрами детей до 18 лет. Профилактические осмотры прово-

дятся для раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, определения групп здоровья, наличия противопоказаний к занятиям физкультурой, уровня зрения, выработки рекомендаций для детей и их родителей. Правила прохождения детьми медосмотров утверждены в Приказе Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних». Он устанавливает, какие осмотры врачами-специалистами, лабораторные, функциональные исследования положены в каждом возрастном периоде. К примеру, в возрасте 1 месяц ребенку положено пройти плановую диспансеризацию, в которую входят осмотры следующими специалистами: врач-педиатр, невролог, детский хирург, офтальмолог, детский стоматолог, а также ультразвуковое исследование органов брюшной полости, почек и тазобедренных суставов, эхокардиография, нейросонография, аудиологический скрининг (если отсутствуют сведения о его проведении).

Профосмотры детей проводятся в поликлинике по месту прикрепления ребенка в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Данные о проведении профилактического осмотра вносятся в историю развития ребенка и учетную форму № 030-П/У-17 «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», которая хранится в медицинской организации в течение пяти лет.

– Задача взрослых – заложить основы здорового образа жизни, развить у ребенка выносливость, стойкость и запустить защитные силы организма. Важно не забывать о профилактических мероприятиях, они гарантируют своевременную оценку наличия или отсутствия функциональных или хронических нарушений в состоянии здоровья, – считает **директор Томского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед» Пахтусова Анна Николаевна**.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи вашему ребенку в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра **8-800-100-07-02** (звонок по России бесплатный) или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android). Подробная информация на сайте **sogaz-med.ru**.

«ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ» В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ: GAZETA.TABLETKA.TOMSK.RU