



ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ

16+

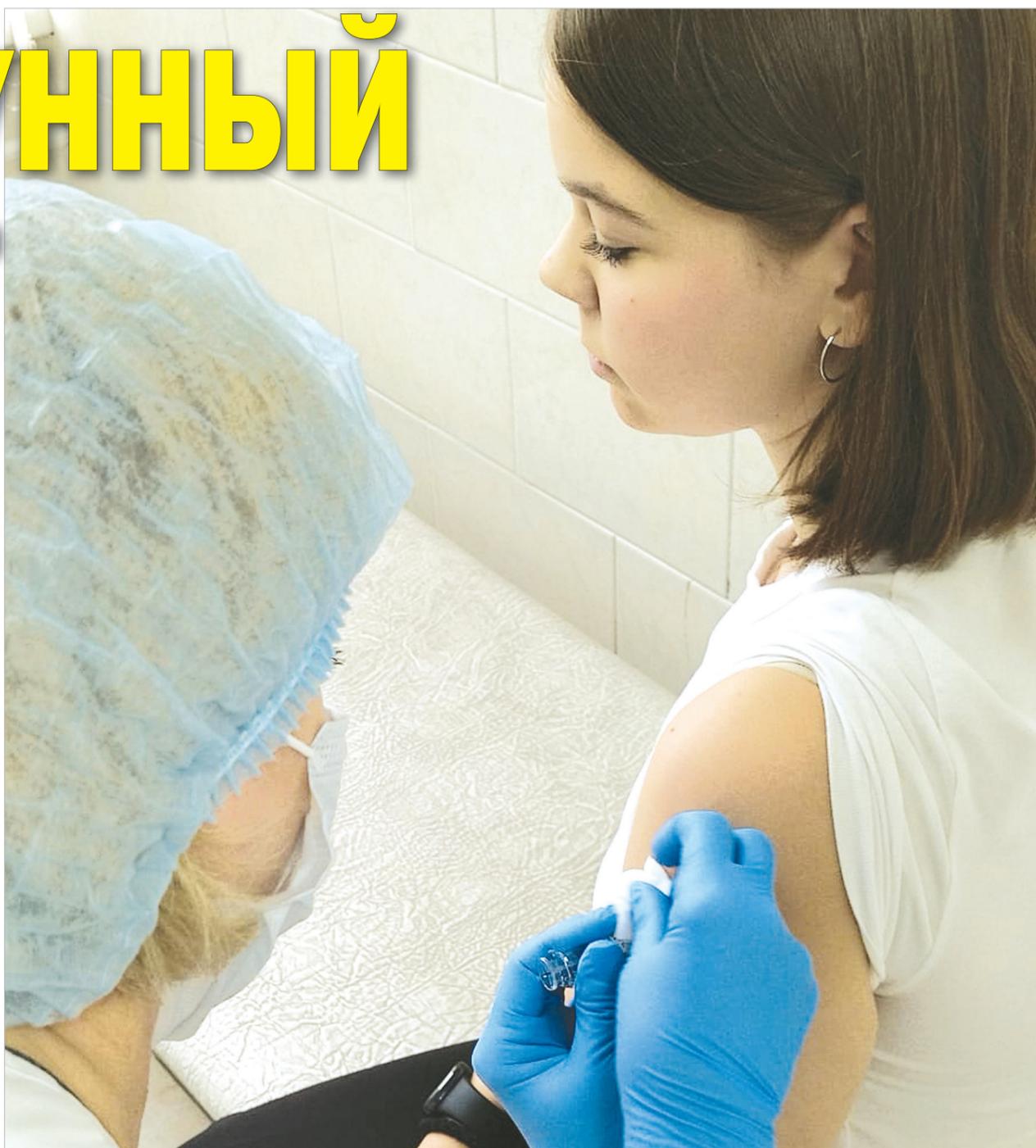
**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА >3
МАРИЯ ЛЬВОВА-БЕЛОВА ПОСЕТИЛА ТОМСК**

ИММУННЫЙ ОТВЕТ

В РЕГИОНЕ НАЧАЛАСЬ МАССОВАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА. ИММУНИЗАЦИЮ ПОЛУЧАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН. ОСОБЕННОЕ ВНИМАНИЕ ТРАДИЦИОННО УДЕЛЯЕТСЯ ПОЖИЛЫМ, ЛЮДЯМ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ДЕТЯМ.

– Прошу родителей ответственно подойти к иммунизации и заполнить информированное согласие на вакцинацию, так как прививка от гриппа – это самый действенный способ профилактики. Механизм действия вакцины заключается в введении в организм ослабленных частиц вируса, в результате чего формируется иммунный ответ, который сохраняется на год, – говорит начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

Противопоказаниями для вакцинации являются аллергическая реакция на куриный белок, тяжёлые реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины, острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания. Специалисты рекомендуют после вакцинации в течение трёх дней исключить физические нагрузки, переутомление, аллергикам воздержаться от продуктов, содержащих консерванты и красители. – с. 7.



ПЕНСИОНЕРАМ!

Запишитесь на
диагностику зрения

☎ 73-20-68



Эль Ликон
ОПТИКА

-20%
НА ЗАКАЗ ОЧКОВ

Реклама. Срок проведения акции с 01.10.24 по 31.10.24 г. Скидка предоставляется на заказ любых медицинских очков (оправа+очковые линзы) всем пенсионерам старше 55 лет. Скидка не суммируется с другими скидками и бонусами Эль Ликон, а также не действует при расчете картой «Халва». Подробные условия на сайте ellikon.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АКТУАЛЬНО

ТОМИЧИ ПОЕХАЛИ
В ПРИАЗОВЬЕ

ЧЕТЫРЕ ВРАЧА ИЗ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ОТПРАВИЛИСЬ В ПРИАЗОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ЗАПОРОВСКОЙ ОБЛАСТИ для оказания помощи местным врачам в проведении медицинских осмотров детей, проживающих на подшефной нашему региону территории.

В Запорожскую область выехали представители областной детской больницы, Томской клинической психиатрической больницы, родильного дома № 4 и МСЧ № 2. В составе группы оториноларинголог **Татьяна Мисриханова**, акушер-гинеколог **Юлия Стоянова**, педиатр **Иван Довганюк** и психиатр **Евгений Солодовников**. Руководитель группы Евгений Солодовников поехал работать в Запорожскую область второй раз.

Это вторая командировка томских медиков в новый регион. Первая поездка произошла в сентябре прошлого года: томичи помогали врачам больницы в посёлке городского типа Приазовское. Тогда за две недели медики обследовали около 500 жителей Запорожья.

- Благодарю врачей Томской области, которые откликнулись на предложение помочь запорожским детям. Желаю им здоровья и успешной работы. Весь регион будет ждать их обратно, потому что здесь они тоже очень нужны. Мы всегда на связи с нашими врачами, - прокомментировал **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров**.

Томских медиков ждёт огромный пласт работы: до конца сентября они проведут осмотр более одной тысячи детей Приазовского муниципального округа.

НОВОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ
В ПОЛИКЛИНИКЕ
ТНЦ СО РАН

Новые рентгеностоматологический аппарат и электронейромиограф общей стоимостью более 2,5 млн рублей поступили в поликлинику ТНЦ СО РАН. Средства были выделены из областного бюджета по инициативе департамента здравоохранения Томской области и при поддержке **губернатора Владимира Мазура**. За месяц работы на аппарате для прицельной рентгенографии зубов было проведено уже более 150 исследований. Аппарат оснащён коллиматором, который снижает дозу облучения. Датчик радиовизиографа помещается в полость рта, врач делает снимок, после чего он отображается на экране компьютера, где можно детально изучить полученное изображение. Весь процесс исследования занимает не более десяти минут.

- Новое оборудование существенно оптимизирует процесс оказания медицинской помощи в поликлинике, так как исчезла необходимость направлять пациентов на обследование в другие организации. Теперь в медучреждении есть необходимый арсенал для проведения обследований в амбулаторных условиях, - подчеркнул **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров**.

Кроме того, спектр оказываемых медицинских услуг в рамках ОМС в поликлинике расширился за счёт приобретения электронейромиографа. Аппарат измеряет проведение нервного импульса по мышечному волокну. Это необходимо при лечении неврологических заболеваний, а также в рамках обследования пациентов при направлении на медико-социальную экспертизу. Как отметила **главный врач поликлиники ТНЦ СО РАН Елена Михалёва**, с внедрением нового оборудования также появилась возможность принимать пациентов по направлению из других медицинских организаций региона.

ЭНДОСКОПИСТЫ,
ВПЕРЕД!

Специалисты эндоскопического отделения больницы №3 начали применять в повседневной работе новую лечебно-диагностическую методику - эндоскопическую ультразвуграфию, или эндоУЗИ. Ультрасонография позволяет врачам получать изображение мельчайших деталей, выявлять и классифицировать структурные изменения внутренних органов, предраковые и онкологические патологии.

- Данная процедура дает возможность проводить эндоскопическое и ультразвуковое исследования одновременно. С помощью этой методики можно выполнять диагностику заболеваний пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, желчевыводящих путей и поджелудочной железы, - отметил **заведующий эндоскопическим отделением Виктор Подгорнов**.

В 2024 году с помощью новой методики в эндоскопическом отделении городской больницы №3 проведено 140 исследований. Ранее данная процедура проводилась только врачами областного онкологического диспансера.

Также в горбольнице №3 состоялась первая в регионе выездная эндоскопическая школа благотворительного фонда помощи людям с боковым амиотрофическим склерозом «Живи сейчас». Врачи Томской области обсудили нюансы проведения эндоскопических операций и послеоперационного ухода, провели тренировку на макетах и при помощи приглашенного эксперта сделали операцию по установке чревожойной эндоскопической гастростомы двум пациентам с боковым амиотрофическим склерозом. Ранее такие операции в Томске не проводились.



Эндоскопическая школа - это уникальный образовательный проект, который разработан ведущими специалистами в области эндоскопии, неврологии, хирургии и патронажного ухода. Проводится под руководством **Евгения Кудрявицкого - врача-эндоскописта городской клинической больницы имени В.М. Буянова (Москва)**.

Благотворительный фонд «Живи сейчас» - единственное в России НКО, которое оказывает системную помощь людям с боковым амиотрофическим склерозом. Был создан в 2015 году, за время своего существования помог более 5 тыс. семей.

КРАСОТА ТОЖЕ ЛЕЧИТ



ЧЕТЫРЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ стали победителями городского конкурса «Томский дворик».

В номинации «Самая благоустроенная территория учреждения здравоохранения» первое место занял областной пери-

натальный центр. Конкурсная комиссия высоко оценила оформление территории центра: центральное место занимает скульптурная композиция «Аист с младенцем», также территория украшена альпийскими горками, хвойными деревьями и кустарниками.

Второе место разделили Томская областная клиническая больница (ТОКБ) и областной ап-

течный склад. Жюри отметило дизайнерский подход и разнообразие цветов, украшающих территорию учреждений. Отметим, что в этом году из бюджета Томской области выделены средства на ремонт входной группы ТОКБ, который уже начался. Ранее был отремонтирован проезд вдоль главного корпуса больницы.

Областной аптечный склад в этом году украсил двор Губернской аптеки (пр. Ленина, 54) не только вазонами, клумбами, мини-озером с фигурками уток, но и муралом, который стал победителем в номинации «Стрит-арт фотозона».

Третье место занял Томский фтизиопульмонологический медицинский центр, представивший на конкурс территории возле отделения дневного стационара (ул. Ленина, 151) и двор амбулаторного отделения №1 (ул. Розы Люксембург, 17), где в этом году появились клумбы в виде велосипедов, украшенных цветочными вазонами.



Уважаемые жители Томской области!

Сердечно поздравляю старшее поколение с Международным днём пожилых людей!

Этот праздник - ещё один повод выразить вам нашу признательность и уважение. Вы образец мудрости, доброты и хранители традиций. Невозможно выразить словами благодарности, которую испытывает каждый из нас. С особой теплотой хочу поздравить всех ветеранов отрасли здравоохранения, посвятивших долгие годы жизни деятельности во благо нашего общего дела - заботе о здоровье населения, спасению жизни людей. Неоценим вклад, который вы, уважаемые коллеги, внесли в развитие системы здравоохранения области. В этот праздничный день примите самые тёплые слова благодарности за достойный труд на благо региона и искренние пожелания добра, бодрого самочувствия и крепкого здоровья. Пусть каждый ваш день будет наполнен радостью и улыбками близких людей. Всегда оставайтесь в душе молодыми. Сохраняйте оптимизм, заряжайте хорошим настроением окружающих. Огромное спасибо вам за труд и активную жизненную позицию!

Роберт Фидаров,
начальник департамента здравоохранения Томской области

СЕНТЯБРЬ НАЧАЛСЯ С ВИЗИТА УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА МАРИИ ЛЬВОВОЙ-БЕЛОВОЙ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОЙ ИНСПЕКЦИИ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА. Плотная программа работы омбудсмена в Томской области включила посещение паллиативного отделения детской больницы № 1.

Паллиативная помощь – это комплексный подход, который направлен прежде всего на предотвращение и облегчение боли и страданий, а также на решение психологических проблем детей и семей, столкнувшихся с опасными для жизни заболеваниями. Очень важна организация такой помощи для детей, поэтому в регионе ей уделяется особое внимание, – отметила **и.о. вице-губернатора Светлана Грузных.**

Деликатная встреча

Ребенок неизлечим... С этим вердиктом живут маленькие пациенты паллиативного отделения детской больницы №1. Оно открылось в 2017 году, и все эти семь лет оказывает помощь детям, страдающим тяжелыми заболеваниями.

Макару уже пятнадцать лет. Выглядит мальчик значительно младше. Узнав о его врожденных недугах, отец категорически не принял сына. Но материнское сердце не дало покоя. Мама регулярно навещала Макара в специализированном учреждении Красноярского края. Тяжело переживая за ребенка, женщина шесть лет назад восстановилась в родительских правах, а с мужем в конечном итоге развелась. Теперь никто не препятствовал ей в решении забрать сына домой. Более того – пришла помощь. **Уполномоченный по правам ребенка в Томской области Лариса Лоскутова** содействовала в улаживании жилищного вопроса. У Макара появилась няня. Приняли брата и трое остальных детей в семье.

Эту историю Мария Львова-Белова услышала от самой мамы, которая находилась в период визита вместе с сыном в паллиативном отделении. Общение началось при большом скоплении людей, поскольку на встрече с омбудсменом присутствовали руководители организаций с социальным направлением региона, коллектив отделения паллиативной помощи детям, сотрудники двух томских НКО и журналисты. Макар никогда не видел столько народу и стал нервничать, поэтому все участники встречи деликатно вышли и могли стать свидетелями беседы, только глядя через стекло палаты. Высокая гостья внимательно выслушала маму, обняла ее и пообещала содействие в приобретении для Макара специальной кровати.



Специалисты с особенным складом души

Болезни нервной системы (ДЦП, менингоэнцефалиты, последствия тяжелых травм), врожденные аномалии развития, наследственные заболевания, онкология – увя, страшные недуги не являются прерогативой только взрослых пациентов. На паллиативном учете 210 тяжело больных детей. 70 – в Томске, остальные живут в районах Томской области.

– Когда ребенок попадает в наше отделение, с ним работает целая команда специалистов: невролог-эпилептолог, ботулинотерапевт, педиатр, психолог, массажист, инструктор ЛФК, а также наши высокопрофессиональные медицинские сестры, у которых золотые руки, – рассказывает **главный врач детской больницы № 1 Андрей Солнышко.**

Отделение рассчитано на тринадцать больничных коек. Однако медицинской помощью

охвачены все дети, взятые на учет. Дома помогают родные и выездная бригада, в состав которой входят анестезиолог-реаниматолог, невролог, педиатр, процедурная медсестра.

– При выезде к ребенку мы осматриваем его, при необходимости корректируем медикаментозную терапию и питание, разговариваем с родителями и консультируем их по всем возникающим вопросам, – пояснила **врач-педиатр выездной бригады патронажной службы Алевтина Кокорина.**

Благодаря арсеналу оборудования паллиативного отделения домашним детям также предоставляются аппараты ИВЛ, концентраторы кислорода, насосы для энтерального питания, шприцевые дозаторы и другие медицинские устройства. Поэтому еще одна важная функция патронажных бригад – это настройка оборудования и обслуживание медицинской техники, выданной маленькому пациенту для использования на дому.

Обо всем этом сотрудники рассказали детскому омбудсмену.

– Какая нужна помощь? – спросила Мария Львова-Белова.

В первую очередь, конечно, кадры. Впрочем, проблема их нехватки касается всего медицинского сообщества. А в паллиативном отделении работают люди с особенным складом души.

– Наша больница является клинической базой нескольких кафедр СибГМУ, – поясняет главный врач. – Студенты здесь проходят практику, они видят характер будущей работы, а мы



присматриваем выпускников с повышенным чувством эмпатии, которые смогут стать специалистами паллиативного отделения.

В паллиативе работают особенные люди, с большим сердцем и выдержкой, способные в определенных состояниях принять единственное решение.

С самого начала формирования отделения участвует в работе **старшая медсестра Татьяна Золотухина.** Во встрече с Марией Львова-Беловой также участвовала **врач-невролог-эпилептолог выездной бригады Екатерина Фадеева.**

Чтобы мама могла отдохнуть

Начальник отдела организации педиатрической и акушерско-гинекологической помощи департамента здравоохранения области Лариса Мануйлова сообщила, что в ближайшее время будет создана

паллиативная выездная бригада в Каргасокской районной больнице, чтобы охватить выездной помощью пациентов севера региона. Также отдаленные районы получают помощь при телекоммуникационных консультациях специалистов отделения и главного врача Андрея Солнышко.

Мария Львова-Белова пообещала для организации места врача второй бригады помочь с компьютером. Омбудсмен отметил молодость специалистов, их профессиональный уровень оказания медпомощи, а также отношение и личную включенность сотрудников отделения больницы в лечение таких сложных пациентов.

– Огромное спасибо от мам за то, что у нас есть такое отделение, за медицинскую помощь, которая всегда оказывается своевременно, за надежду для родителей детей со множественными нарушениями здоровья, – поблагодарила **руководитель ассоциации «Союз родителей детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями и инвалидов с детства» Елена Гончарова.**

Преимущественно дети с неврологическими поражениями живут в состоянии, которое называют «между двумя мирами». Порой оно длится годами. Паллиативное отделение создало своего рода мост помощи родителям, предоставив возможность так называемой «социальной передышки». Ребенок может быть госпитализирован на 14 дней в отделение без родственников или опекунов, чтобы они смогли отдохнуть, отвлечься от многолетней борьбы с болезнью и круглосуточного ухода, заняться собой, куда-нибудь уехать, отремонтировать квартиру, решить рутинные вопросы и т.д. На этот период медицинский персонал стационара обеспечивает квалифицированный уход и симптоматическое лечение больному ребенку.

Такую помощь получает мама двухлетнего Андрея. При его рождении оказалось, что у ребенка отсутствуют практически все функции мозга. Он не слышит, не видит, не глотает и может задохнуться в любой момент. В семье тоже сначала был разлад, но женщина сразу определилась, что поместит своего ребенка в паллиативное отделение центра помощи детям «Малышок» максимум на полгода. Там она видела оставленных родителями малышей и не хочет подобной участи своему Андрею. Но дома еще один сынок, который старше больного брата на три года. Уделить внимание старшему женщина может только с помощью паллиативного отделения. На время помещения Андрея в стационар они уезжают в ближайший санаторий.

– Я боюсь, что от недосыпа не дам Андрею вовремя лекарство, – признается героическая мама. – Одна бы я не справилась...

Женщина знает, что ее Андрюша не исцелим. Ей постоянно помогает психолог отделения. А еще детская больница №1 поддержала инициативу родителей, которые разбили во дворе учреждения клумбу и через нее перекинули мостик памяти детям, которые уже прошли свой короткий и непростой путь.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

ДАН СТАРТ ПРОЕКТУ «НАСТАВНИЧЕСТВО»



СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СЕССИЯ НА ТЕМУ РЕАЛИЗАЦИИ В РЕГИОНЕ ПРОЕКТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОБРАЮЩИХСЯ СИБГМУ в медицинских организациях Томской области «Наставничество» состоялась в кадровом центре «Работа России».

В ней приняли участие заместитель начальника департамента здравоохранения

Томской области по медицинским вопросам Юрий Воробьев, проректор СибГМУ по взаимодействию с регионами Алёна Левко, руководители медицинских организаций региона. Цель выстраивания отдельной системы наставничества в рамках реализации нового федерального проекта «Медицинские кадры» - обеспечение адаптации молодых сотрудников регионально-здравоохранения ещё на этапе обучения, формирование профессиональной во-

влеченности и компетенции корпоративного взаимодействия. Региональный проект «Наставничество» на базе медицинских организаций региона совместно реализуют департамент здравоохранения Томской области и Сибирский государственный медицинский университет.

Проект, который предложил СибГМУ, появился для преодоления кадрового дефицита в медицинской сфере региона. Анализируя проблему привлечения молодых людей, мы поняли, что с ними нужно



начинать работать уже с первых курсов. Наши шаги должны начинаться задолго до прихода молодых специалистов на работу в медучреждения Томской области. Проект заключается в вовлечении, мотивации молодежи, а также в подготовке самих наставников, - говорит и.о. заместителя губернатора Томской области по социальной политике Светлана Грузных.

Участники стратегической сессии обсудили, как реализовать проект, кто будет координировать процесс, как выстроить систему поощрения наставников и их подопечных.

Для наставников будет разработан образовательный онлайн-курс. В его рамках они смогут развить свои менеджерские и коммуникативные навыки для вовлечения молодых специалистов в культуру профессии медика, помощи преодоления процесса адаптации, формирования чувства значимости профессии врача. Проректор СибГМУ по взаимодействию с регионами Алёна Левко подчеркнула, что в первую очередь проект «Наставничество» ориентирован на студентов целевой формы обучения. На текущий момент таких в мединституте обучается порядка двух тысяч человек. В регионе также отлажен механизм целевого обучения. Будущие медики учатся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Фармация», «Стоматология», «Сестринское дело», «Медицинская кибернетика» и другим. За лето 3,2 тыс. студентов и более 400 ординаторов СибГМУ прошли производственную практику в поликлиниках и больницах Томской области.

С УВАЖЕНИЕМ К ВЕТЕРАНАМ



ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В МСЧ №2 – ПОВОД ВЫСКАЗАТЬ ТЕПЛЫЕ СЛОВА И ПОЖЕЛАНИЯ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ВСЮ ЖИЗНЬ ПОСВЯТИЛИ МЕДИЦИНЕ. Сегодня в составе ветеранской организации учреждения 195 человек, из них 43 сотрудника продолжают работать.

Н о прочной остается также связь с теми, кто уже ушел на заслуженный отдых. Им всегда оказывается помощь: медицинская, бытовая, а также просто человеческая поддержка. Ветераны и сами активно участвуют в общественной жизни МСЧ №2.

Руководитель Совета ветеранов Любовь Даниловна Непомнящая рассказывает, что ежегодно проходит выставка «Дары природы». Веселое и красивое

мероприятие - повод продемонстрировать яркую фантазию в представлении своего урожая, поделиться результатами летнего труда, семенами и рецептами.

Не остаются ветераны в стороне от событий на Донбассе. Женщины вяжут носки для военнослужащих и готовят им продуктовые посылки. Активные участники общественной организации «Пчелки» вяжут маскировочные сети, а для доставки их на линию СВО участвовали в сборе финансовых средств. Не остались они в стороне и от акции «Дети Приазовья», собрав для школьников несколько сотен книг, а для малышей купили памперсы и пледы.

Книголюбцы взяли шефство над стационарами. Ветераны из личных библиотек регулярно пополняют книжные полки художественной литературой, чем скрашивают досуг пациентов.

Медики хорошо знают ценность здорового образа жизни. И сами они являются ярким примером активного образа жизни, участвуя во всех спортивных соревнованиях. Скандинавская ходьба, дартс, «змейка», волейбольная корзина - на все эти состязания ветераны обязательно выставляют свою команду. Принимают они участие и в творческих выставках и концертах.

Одним из главных направлений работающих пенсионеров является наставничество. Сейчас 11 наставников курируют 27 молодых специалистов. В учреждении на текущий момент насчитывается четыре трудовые династии!

Каждый год в медико-санитарной части №2 ко Дню пожилых людей организуется встреча медицинских работников старшего поколения. В связи с ранним эпидемическим подъемом в этом году главный врач МСЧ №2 Александр Холопов, представители Совета ветеранов и профкома учреждения поедут с личными поздравлениями на дом. Но, как только грипп уйдет в свои покоя, запланированная традиционная встреча за столом обязательно состоится, все смогут вновь увидеть друг друга, вспомнить былые дни и запеть песни.

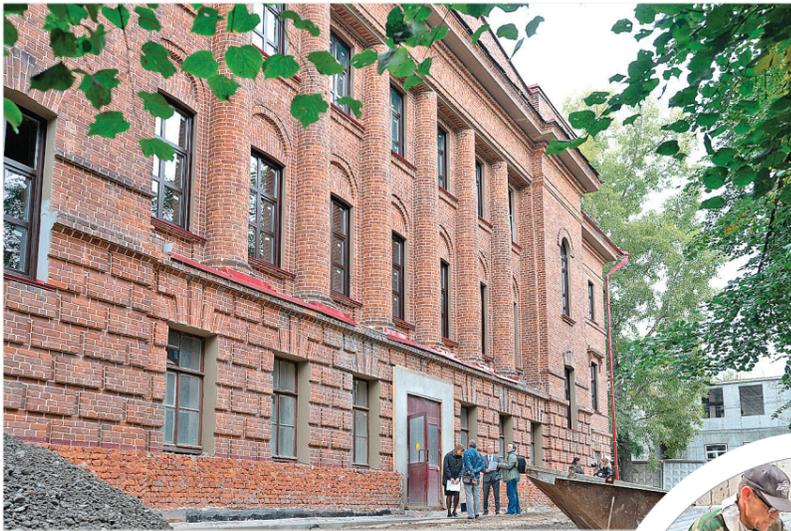


Дорогие ветераны!

Примите поздравления и наилучшие пожелания в связи с наступающим Днем старшего поколения! Этот прекрасный праздник напоминает всем нам о непростом жизненном пути, который выпал на вашу долю. Вы живете интересную жизнь, пусть с проблемами и преодолениями, но насыщенную и полезную для общества. Душевных сил старшего поколения всегда хватало как на внимание к пациентам, так и на любовь к детям, внукам, а у некоторых из вас уже и к правнукам.

Наши работающие ветераны и ныне отдают свой опыт и знания для исцеления пациентов и являются наставниками молодого поколения медицинских работников. Огромное всем спасибо за то, что не оставляете медицинскую передовую и вкладываете свои силы в развитие системы здравоохранения! Желаю крепкого здоровья всем, кто уже вышел на заслуженный отдых! Низкий вам поклон за вашу мудрость, трудолюбие, самоотдачу и профессионализм!

Александр Холопов,
главный врач МСЧ № 2



В ИНТЕРЕСАХ ПАЦИЕНТОВ

Начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров оценил ход капитального ремонта в поликлинике № 1 и городской клинической больнице № 3, где финансирование работ осуществляется по президентскому нацпроекту «Здравоохранение». Посещение двух учреждений на стадии ремонта неслучайно. В будущем их ожидают организационные изменения. В рамках инициативы по укрупнению медицинских учреждений завершится процедура объединения поликлиники № 1 и городской клинической больницы № 3 имени Б.И. Альперовича.

Объединение позволит упростить направление пациентов для оказания специализированной медицинской помощи в поликлинике и стационаре



одного медучреждения. Организационная процедура не повлияет на качество и объем оказания медицинской помощи, наоборот, пациенты смогут получать более широкий спектр услуг. Прием будет вестись на прежних местах. А для медицинского персонала также появятся дополнительные рабочие места. В результате объединения на базе горбольницы № 3 будет создан крупный многопрофильный медицинский центр со стационаром, диагностическими службами, выездными бригадами и поликлиническими отделениями, оснащенный новейшим медицинским оборудованием и полностью укомплектованный штатом узкопрофильных специалистов. В новой структуре к городской клинической больнице № 3 будет прикреплено 76 541 человек. В учреждении будет организовано более 40 терапевтических участков.

Департамент здравоохранения Томской области формирует план по капитальному ремонту объектов сферы здравоохранения до 2030 года, - сообщил глава департамента здравоохранения. - В него уже вошли 25 объектов, среди которых поликлинические отделения детской горбольницы № 1 и детской горбольницы № 2, детская поликлиника МСЧ № 2, отделения поликлиник № 4 и № 10, а также Зырянская, Парабельская, Верхнекетская, Александровская районные больницы и Стрежевская городская больница.

В рамках подготовки нового президентского национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» ведется расчет стоимости ремонта, поданы заявки в Минздрав России.

РЕНТГЕН ПЕРЕЕДЕТ НА ПЕРВЫЙ ЭТАЖ

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №3 СОСТОЯЛОСЬ 27 МАРТА 1968 ГОДА. Спустя более полувека лечебное учреждение переживает капитальный ремонт. Будет ли проведена праздничная церемония по его окончании, решат организаторы. До этого момента впереди еще не менее года. Однако уже сегодня учтены многочисленные обращения пациентов и их родственников о неудобстве расположения рентгенологического отделения.

- Чтобы сделать рентген-снимок, нужно подниматься по лестнице, и это особенно тяжело маломобильным гражданам, - говорит **главный врач городской больницы №3 Вадим Бойков.** - Мы хорошо понимаем проблему, поэтому договорились со строителями о переносе рентгенологического отделения с третьего на первый этаж.

Рентгенологическое отделение - это не только кабинеты врачей. Каждый пациент видит на дверях знак опасности радиационного облучения, да и сами двери отличаются от стандартных. Пол и отделка в помещениях, где располагаются два рентген-аппарата, флюорограф и маммограф, также должны отвечать всем требованиям СанПиН. Словом, просто переместить тяжелое оборудование и физически переехать в другое место невозможно без специальных строительных работ.

На текущий момент выполнено 25 процентов от общего объема, - сообщил **заместитель директора по производству ОГКУ «Облстройзаказчик» Игорь Жердев.** - Проведена расчистка и демонтаж, рабочие усилили несущие и наружные стены, вся эта подготовка позволит уйти в зиму на отделочные работы.

Подрядчик ООО «Универсал» сегодня занят на работах по усилению фундамента и гидроизоляции. Здание возводилось в советское время и оказалось с сюрпризами, которые нынешние строители определяют как «объективные сложности». Реальный срок начала приема пациентов сегодня планируется на конец 2025 года.

Общая стоимость капремонта составляет 56,4 млн рублей. Работы финансируются по федеральному нацпроекту «Здравоохранение».

Век назад

Год 1912-й. В городскую думу г.Томска обращается вдова именитого купца первой гильдии Петра Васильевича Михайлова Алевтина Петровна Михайлова.

Будучи активным меценатом, Пётр Васильевич хотел подарить Томску детскую больницу, заведая для этого 100 тысяч рублей и участок земли напротив Университетской рощи. Значит, и здание должно было соответствовать университетскому архитектурному ансамблю. С этой целью был объявлен конкурс на лучший проект, в котором победил омский архитектор Александр Липецкий. Детальную разработку эскизов плана осуществил томич Пётр Федоровский.

При закладке больницы в фундамент нового здания была вложена записка, текст которой сохранился до наших дней.

В ходе капитального ремонта

Коренные старожилы до сих пор называют городскую поликлинику №1 Михайловской больницей. Спустя более века историческое здание переживает свой первый капитальный ремонт, на который выделено более 105 миллионов рублей по

ПОЛИКЛИНИКА №1: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

национальному проекту «Здравоохранение».

- Мы очень рады, что на федеральном уровне поддерживаются объекты культурного наследия, включая занятые таким важным учреждением социальной сферы, как поликлиника, - подчеркивает **председатель областного комитета по охране объектов культурного наследия Томской области Елена Перетягина.**

- До начала ремонта все пациенты поликлиники №1 были распределены по другим лечебным учреждениям, - напомнил начальник департамента здравоохранения Роберт Фидаров. - В общей сложности поликлиника обслуживает около 24 тысяч человек, и все они по-прежнему получают медицинскую помощь в Кировском районе.

Капитальный ремонт ведется по плану. Заказчиком является Центр по охране памятников, подрядчиком выступает ООО «СКИТ-93».

- Объект понятен, проектно-сметная документация имеется,

и все делается в соответствии с ней, - поясняет **начальник Центра по охране памятников Наталья Баранова.**

Работы были начаты с усиления фундамента, затем перешли на кровлю и фасад.

- Кирпичная кладка требовала специальной расчистки швов, что стало трудоемкой и специализированной частью работы, - рассказывает Наталья Федорова. - На текущий момент работа по фасаду завершена.

Действительно, если обогнуть здание, зайдя во двор, можно увидеть обновленные стены. С учетом всех требований СанПиН проведена подготовка помещения для будущего рентген-кабинета. Полностью смонтирована система отопления, кровля уже к началу сентября была готова на 95 процентов, так что зима не станет для строителей преградой. Завершена работа по замене перекрытий между вторым и третьим этажом, где в настоящее время уже ведутся отделочные работы.

Прораб Иван Москвичев

возглавляет бригаду из семи человек. Под его началом плотники, которые работают на кровле, перекрытиях и полах.

- На историческом здании очень интересно работать, - признался он.

Памятник рассказал о себе

Уже на стадии разборки полов строители обнаружили саперные лопатки вековой давности. А при очистке стен неожиданно стали проглядывать буквы, написанные шрифтом, явно относящимся к канонам времен первой мировой войны. Так следы истории явились нашим современникам вслед за запиской, свидетельствующей о закладке здания.

Архивные документы указывают, что Михайловская больница была построена вчерне к 1916 году, но в здании еще не было окон и лестничных пролетов. Эти работы были завершены руками военнопленных, поскольку городская дума приняла

решение о размещении в больнице российских солдат. Постой в больнице был организован с июля 1916-го по март 1918 года. Здесь перед отправкой на фронт жили мобилизованные, а также военнослужащие гарнизонных тыловых частей. По данным требовательной ведомости 32-го Сибирского стрелкового запаса полка, в апреле 1917 года в нынешнем здании поликлиники №1 на постое в течение 30 дней находилось 900 солдат.

Строки из краткого военного устава, перечень стран-врагов и стран-союзников, патристические призывы «Сам погибай, а товарищей выручай» и другие надписи были обнаружены строителями. Они удивились и обрадовались неожиданной находке и остановили работу для приглашения специалистов. Бережно расчищенные фрески теперь будут зафиксированы на долгие годы с помощью лака, предложенного на основе сделанного химического анализа специализированной Санкт-Петербургской фирмой. Его влагу-устойчивый состав учитывает специфику медицинского учреждения, где постоянно ведется санитарная обработка. Реставрационные работы осуществляются на средства областного бюджета. Полное окончание капитального ремонта планируется на конец 2025 года.

ПРОФЕССИЯ

ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ – ТОРАКАЛЬНЫЙ ХИРУРГ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, ЗАВЕДУЮЩИЙ ХИРУРГИЧЕСКИМ ТОРАКАЛЬНЫМ ОТДЕЛЕНИЕМ ТОМСКОЙ ОКБ, Д.М.Н., ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ХИРУРГИИ С КУРСОМ МОБИЛИЗАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ СИБГМУ ЕВГЕНИЙ ТОПОЛЬНИЦКИЙ вошел в число победителей Всероссийского конкурса «Золотые имена высшей школы» в номинации «За вклад в науку и высшее образование».

Стена его кабинета увешана дипломами и сертификатами.
– Это еще не все, – смеется Евгений Богданович.

Имея немало побед, самой главной он считает свое поступление в 1995 году в СибГМУ. Решение стать доктором пришло благодаря... охоте по ноябрьскому снегу, на которую в поселок Анга Иркутской области приехала группа врачей. Интересные разговоры с заведующим онкологическим отделением Братского онкодиспансера Владимиром Павловичем Валетчиком подарили восьмикласснику Жене осознание, что уже сейчас надо начинать готовиться к вступительным экзаменам. Вот только образование в маленьком поселке не достигало до уровня, который требовался при поступлении в СибГМУ. Сразу после школы высокую планку баллов взять не удалось. Но Евгений, испытывавший в главном корпусе истинный трепет и пиетет перед портретами больших ученых, хотел учиться только здесь, а потому остался в Томске и целый год рьяно готовился к поступлению. Он штудировал учебники, подтягивал английский язык, ходил на подготовительные курсы. В итоге вытянул счастливый билет, когда папку с его документами, которые свидетельствовали о поступлении на педиатрический факультет, сотрудник приемного отделения переложила в стопку лечфака, о чем отправила в Ангу неожиданную телеграмму.

Люди судьбы

В его жизни будет еще немало неслучайных случайностей и встреч с людьми, которые определили судьбу. Всех перечислить, конечно, невозможно. Но в первую очередь ими стали преподаватели и руководители кружков мединиверситета. Уже со второго курса Евгений начал заниматься на кафедре патофизиологии у Валентины Степановны Лавровой, спасавшей раненых во фронтовом госпитале в качестве врача-хирурга. На третьем курсе стал посещать сразу два кружка: общей хирургии и онкологический, который вел Петр Григорьевич Байдала. С четвертого курса Евгений Топольницкий полностью погрузился в хирургическую круговерть госпитальных клиник. Примером самоотдачи и профессионализма для всех студентов, аспирантов и коллег, конечно, стал Георгий Цыренович Дамбаев.

Госпитальные клиники всегда много дежурили по ско-

ЗОЛОТОЕ ИМЯ,
ЗОЛОТЫЕ РУКИ

рой. Времена перестройки были крайне беспокойными, на операции поступали люди с резаными, колотыми и огнестрельными ранами. Опыт набирался быстро, тем более Евгений Топольницкий начал ассистировать еще будучи четверокурсником. Самостоятельную аппендэктомию он провел в качестве студента 6-го курса. Помнит, что делал операцию спокойно и уверенно, а его пациентка цыганской национальности потом быстро шла на поправку. Далее чередой пошли самые разные хирургические вмешательства, которые развивали клиническое мышление и позволили, как

говорится, набить руку. Как-то днем привезли даже пациента с ножевым ранением сердца! А еще запомнилась первая пневмонэктомия, ему, тогдашнему аспиранту, ассистировал член-корреспондент РАМН Георгий Дамбаев!

В специализацию по хирургии легких опять указал путь перст судьбы. Каким-то необъяснимым наитием Евгений Топольницкий подошел к своему будущему научному руководителю Евгению Георгиевичу Соколову.

– Торакальная хирургия – это как любовь с первого взгляда, – признается Евгений Топольницкий.

Превратить это чувство в главное дело жизни позволило знакомство с Валерием Степановичем Сияновыми и Пенкиным Александром Васильевичем. Их плотная совместная работа и человеческая дружба официально отсчитывается с 1 ноября 2004 года, хотя они и раньше вместе делали операции. Но именно в свой день рождения Евгений Топольницкий вышел на новое место медицинской службы. С памятного дня вот-вот исполнится ровно двадцать лет его работы в торакальном отделении Томской ОКБ. А пациент, которому доктор удалял легкое вместе с ассистентом-академиком, пришел в эту больницу уже спустя десять лет после операции с полной ремиссией и отсутствием прогрессирования онкопроцесса.

Наука и практика

За двадцать лет самостоятельной работы в торакальном отделении набирался не только личный профессионализм. В стране рос уровень медицинской помощи в целом. Преимущественно открытые операции, при которых все вязалось вручную, отошли в прошлое. Наступило время, когда не нужно было только горестно вздыхать на конгрессе, глядя на поднятые руки в ответ на вопрос президента Ассоциации торакальных хирургов Петра Казимировича Яблонского, у кого есть эндоскопические стойки. В арсенале отделения ТОКБ появились эндоскопическая стойка и ультразвуковые диссекторы, которые совершили в торакальной хирургии настоящую революцию. Многие вмешательства теперь можно делать бескровно и безопасно, смело работая рядом с магистральными сосудами, такими как аорта. Высококласное оборудование требовало рук, которые становятся золотыми только при серьезных знаниях и практике. А судьба в обликом счастливого случая в 2015 году подарила возможность пройти учебную стажировку в международном центре IRCAD (Страсбург). Туда приезжают и демонстрируют самые передовые технологии все мировые светила.

– Я там познакомился с московскими профессорами, с которыми мы дружим, сотрудничаем и до сих пор смеемся, вспоминая, как мучились с одной лабораторной свиньей и шутили, что она не французенка, а сибирячка: у сибиряков часто бывают «запаянные» легкие.

Малоинвазивность и органосохранность – мировой тренд. Он внесен в работу отделения. А в основу докторской диссертации легло обобщение опыта новых технологий, которые применяются при вмешательствах. Евгений Топольницкий при всей своей востребованности как хирурга продолжает заниматься научной работой. Он является автором 160 научных работ, 14 патентов на изобретение, 4 монографий и атласа по хирургии в соавторстве. Евгений Богданович убежден в пользе научного анализа практического опыта и прививает подобный подход к работе сотрудникам. Так, под его руководством доктором наук недавно стал коллега Николай Анатольевич Шефер.

Количество сделанных операций вряд ли можно сосчитать. В основном сейчас их причиной является рак легких, который значительно помолодел.

– Мы научились лечить пациентов старше 75 лет, но прибавилось раковых больных в возрасте 40 лет, которым также требуется помощь хирурга.

Миастения – еще одно направление, которое ведет Евгений Топольницкий. Хроническое аутоиммунное заболевание вызывает тотальную мышечную слабость, порой не поднимаются даже веки. При определенных показаниях требуется удаление вилочковой железы, с 2017 года эта операция делается через прокол. Хирурги работают совместно с врачами-неврологами ТОКБ.

– Мы в Томске первыми сделали большую резекционную операцию на трахее и первую циркулярную резекцию, – перечисляет доктор. – Еще одно достижение – первое вмешательство при рубцовом стенозе у ребенка девяти лет. Сейчас таких операций насчитывается уже более пятидесяти.

При оперировании детей Евгений Богданович испытывает особенную ответственность. Он помнит свои чувства, когда удалял огромную опухоль девочке, которой едва исполнилось 11 месяцев. Теперь ей шесть лет, и она абсолютно здорова.

Семья – опора и радость

Во время операций доктор отключает все личные мысли и сосредотачивается исключительно на процессе. Но в тот момент осознание его важности умножилось тем, что дома подрастала такая же маленькая дочка. А всего в семье четверо детей!

С будущей женой Евгений познакомился в студенчестве при операции в виварии, и с тех пор они вместе. Его супруга Дарья Венедиктовна Капитанова – к.м.н., врач-пульмонолог горбольницы №3. Евгений Богданович очень тепло отзывался о своей семье. Рассказывает, как вместе с сыном первый раз встал на горные лыжи. Отцу тогда было сорок лет, а Александру шесть, после чего Саша занимался зимними видами спорта и дошел до третьего взрослого разряда. Евгений Богданович ездил с ним на различные сборы и тоже подтянул технику владения этим зимним видом спорта. Старшая Яна оканчивает в этом году школу и планирует поступать в СибГМУ.

– В школе «Перспектива» мощная биология, в прошлом году они выиграли олимпиаду в Новосибирске по СФО, а потом в Москве заняли третье место по России! – гордится отец.

Роме сейчас девять лет.

– Он боевой парень, у него стреляет все, что движется!

Младшая Полина – такая любовь, что папа даже сам лежал с ней в больнице.

Евгений Богданович вообще очень добрый человек. Он легко дает пациентам свой личный номер телефона и адрес электронной почты. Говорит, научился этому у своих учителей. А сегодня он сам стал для молодежи, которая учится на базе отделения торакальной хирургии ТОКБ, примером и флагманом.

ПРИВИВОЧНАЯ КАМПАНИЯ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ НАБИРАЕТ ТЕМПЫ.

Кому необходимо вакцинироваться от гриппа в первую очередь, рассказывает врач по медицинской профилактике, главный внештатный инфекционист департамента здравоохранения Томской области Юлия Ермолаева.

Грипп вызван респираторной инфекцией и представляет опасность тяжёлыми формами заболевания, высокой температурой 39-40 градусов С, выраженными головными и мышечными болями, а главное – развитием последующих осложнений, порой вплоть до летальных исходов.

Чтобы избежать последствий гриппа, необходимо поставить прививку. Вакцинация предупреждает тяжёлые формы, заболеть гриппом можно, но, как правило, у вакцинированных людей заболевание протекает в легкой форме и исключает неприятные осложнения, включая безвозвратные потери. Статистика четко показывает, что летальные исходы фиксируются именно у невакцинированных людей.

Наиболее опасно это заболевание для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями. Вакцинация детей разрешена с их шестимесячного возраста, для них предусмотрены вакцины с безопасным составом.

Вакцины для пожилых людей имеют градацию по возрасту. Существуют вакцины для людей младше 60 лет и старше этой возрастной границы.

Обычно боятся вакцинироваться пациенты, имеющие определенные хронические заболевания. Однако именно этой категории лиц опасное течение гриппа угрожает в первую очередь, поэтому больным с ревматоидными заболеваниями, патологией почек, сердца

ВАКЦИНА ДЛЯ КАЖДОГО



необходимо привиться в обязательном порядке.

Перед началом вакцинации никакие дополнительные препараты не назнача-

ются. Но течение хронических заболеваний необходимо контролировать и добиваться стадии компенсации. Например, у больных сахарным диабетом должен присутствовать в показателях относительно стабильный уровень сахара. Если человек страдает артериальной гипертензией, она должна быть контролируемой, а пациент должен принимать назначенные врачом лекарственные препараты регулярно. Онкобольным прививка показана в зависимости от стадии, характера терапии, получаемой на момент вакцинирования. Решение о прививке врач-терапевт или педиатр у детей определяет на основе консультаций узких специалистов и при необходимости дополнительных обследований.

Также грипп чреват последствиями для беременных, у которых возможны осложнения течения беременности, угроза прерывания беременности, выкидыш и вплоть до летальных исходов – как со стороны плода, так и самой женщины. Если беременная не успела провакцинироваться до зачатия, вакцинация возможна во время беременности. Для беременных разработаны специальные вакцины, которые не представляют опасности, что доказала многолетняя мировая практика вакцинации.

Среди противопоказаний к вакцинации присутствует наличие тяжелых аллергических реакций, таких как анафилактический шок. Наличие аллергического дерматита, бронхиальной астмы и других аллергических реакций не является противопоказанием. Всем

остальным людям необходимо только накануне быть здоровым и не иметь никаких признаков ОРЗ.

Вакцинация начата в конце августа, проводится в сентябре-октябре, это наиболее оптимальные сроки, потому что сезон гриппа начинается в декабре. К этому времени организм человека должен быть готов, ведь на формирование должного количества антител иммунной системе требуется около одного месяца.

Как известно, сначала респираторная инфекция распространяется в Южном полушарии, после чего грипп переходит в Северное. Соответственно из показателей уже переболевших пациентов рассчитываются математические модели и определяются доминирующие штаммы, которые включаются в новые препараты. Состав вакцины меняется ежегодно и определяется на основании изучения более ста клинических центров мира.

В настоящее время вакцинация от гриппа проводится бесплатно для населения. На текущий момент в Томской области закуплены три вида вакцин, включая категории детей раннего возраста, пожилых людей и беременных женщин. На территории региона открыты пункты вакцинации, а также работают мобильные выездные бригады. Руководители предприятий могут сделать заявку для проведения вакцинации работников на рабочем месте.

Пандемия не прогнозируется. Однако любой прогноз относителен. Поэтому необходимо самостоятельно позаботиться о себе и своих близких людях.

ДЛЯ ПРЕГРАДЫ ГРИППУ

В РЕГИОН ПОСТУПИЛА НОВАЯ ПАРТИЯ ТРЁХВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЫ ОТ ГРИППА, в которую вошли препараты «Совигрипп» и «Флю-М» для взрослого населения, «Совигрипп» и «Ультри-квадри» для детей и беременных. Они обновлены с учетом циркулирующих в этом сезоне штаммов гриппа А (H1N1, H3N2) и гриппа В.

циции, либо второй прививкой можно поставить вакцину от COVID-19, а третью сделать спустя месяц. Такая трёхсторонняя иммунизация – самый эффективный способ профилактики в преддверии сезонного роста заболеваемости, – отметил **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров**.

Для создания иммунной прослойки, позволяющей сдерживать рост заболеваемости в регионе, планируется привить 60 процентов жителей Томской области – 556 тыс. человек. До ноября

в регион планируются еще поставки вакцины от гриппа.

Поставить прививку в поликлинике по месту прикрепления могут все жители Томской области. 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 апте-

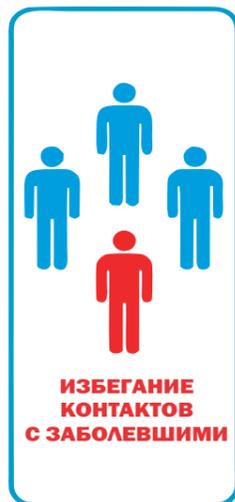


ках противовирусных препаратов. Для организации выездной вакцинации коллективов предприятий и организаций численностью более 20 человек необходимо оставить заявку.

Телефоны горячей линии облдепартамента здравоохранения:
8 (3822) 516-616,
8-800-350-88-50
или 122 (3).

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Вакцинация – самый эффективный способ избежать заболевания, осложнений и тяжёлого течения гриппа.
- Чаше мойте руки с мылом, либо обрабатывайте антисептиком.
- Избегайте тесного контакта с больными.
- Носите маску в общественных местах.
- Старайтесь вести здоровый образ жизни.
- Принимайте витамины.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- При первых признаках оставайтесь дома, не занимайтесь самолечением, а вызовите врача.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЕЩЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ГОВОРИЛИ: «ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ – БЕГАЙ, ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ – БЕГАЙ, ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – БЕГАЙ». Сотрудники Томской ОКБ поддерживают эту древнюю мудрость. В 2024 году спортивная команда больницы, в составе которой врачи, медсестры, санитары, не пропустила ни одного массового спортивного мероприятия. Флаг ТОКБ с гордостью поднимался на всех легкоатлетических забегах в Томске, а также в Кемерове, Красноярске и Новосибирске.

Так, команда приняла участие в областной летней Спартакиаде работников здравоохранения, в забеге «Стальной характер», в «Битве титанов» (в Кузбассе), где медики успешно преодолели 44 сложнейших препятствия за 11 км, в забеге РУТС (Russianurbantrailseries) и других состязаниях.

После работы – бегом на тренировку

Старший медицинский брат терапевтического отделения Дмитрий Власов начал участвовать в первых соревнованиях больше двадцати лет назад: сначала выступал за медицинский колледж, потом – за университет.

В этом году решил продолжить заниматься любимым хобби. Вышел в лес после тяжелой смены – пробежался хотя бы 5 километров, и уже нет тяжести в теле. В качестве дополнительного стимула для себя объединил любителей бега спортивно активных людей среди коллег в нашей больнице. И, как оказалось, не прогадал: теперь наши сотрудники участвуют во всех легкоатлетических мероприятиях не только Томска, но и Сибири: Кемерово, Красноярск, впереди Новосибирск, – пояснил Дмитрий.



Так, в июле команда Томской ОКБ приняла участие в томском забеге «Стальной характер», преодолев дистанцию в 7 км. От ТОКБ, кроме Дмитрия, в этом испытании выступали медсестра эндоскопического отделения Анастасия Баландина, провизор аптеки Виктория Вусик, медсестра офтальмологического отделения Елена Малимон.



Спортом я занимаюсь с малых лет, одним из моих летних увлечений является велосипед, с детства я с ним «на ты». А именно бегом увлеклась с 2019 года. Однажды мы просто спонтанно создали группу и начали бегать. Помню свой первый километр, он мне дался очень тяжело, подумала, нет, это не моё. Но потом три, пять километров, и уже не остановить эту



любовь к бегу! Прочувствовала на себе этот кайф, изменения в теле и в общем состоянии, – рассказывает Елена.

После тренировки повышается работоспособность и улучшается настроение.

Основная цель – здоровье, а второстепенная – держать себя в форме, в балансе и гармонии, – говорит она.

Её коллега врач-ревматолог из ревматологического



отделения Мария Денисова – спортсменка с детства: сначала занималась лыжами, полиатлоном и спортивным ориентированием, а сейчас – бегом. В августе Мария Петровна приняла участие в крупнейшем за Уралом красмарфоне «Жара», который прошел в Красноярске. Доктор пробежала дистанцию 10 километров.

Бег дает улучшение самочувствия, концентрации, помогает не только оставаться в физической форме, но и в жизни – добиваться своих целей.

В ревматологии мы часто прибегаем к помощи врача ЛФК и реабилитолога. Как врач-ревматолог я рекомендую всем, особенно нашим пациентам, заниматься ЛФК и любой физи-



ческой активностью, к которой относится даже просто ходьба в быстром темпе, – говорит доктор.

Жизнь требует движения, или Пять причин заняться спортом от медиков ТОКБ

1. Спорт развивает такие навыки, как скорость, ловкость, реакцию, координацию, выносливость, терпение и силу.
 2. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды.
 3. Бег благоприятно влияет на состояние здоровья, суставов, позвоночник. Оказывает противовоспалительное действие на сухожилия, мышцы и связки.
 4. Бег укрепляет дыхательную систему, лёгкие во время бега интенсивно работают, насыщая организм кислородом.
 5. Спорт, и бег в частности, – это отличный способ перезагрузиться, после тренировки поднимается настроение, мысли становятся светлее.
- Немаловажный фактор – это собственный пример для наших близких, особенно для наших детей, а также пациентов. Кто не начал ещё спортивную активность, советую, исходя из физического состояния, как минимум обязательно заниматься ЛФК. Самое тяжелое – это сделать свой первый шаг, я желаю, чтоб каждый смог его сделать, и буду рад увидеться на старте! – пригласил Дмитрий Власов.

ПЛОТНЫЙ ГРАФИК – НЕ ПОМЕХА

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПРОДОЛЖАЕТ СНИЖАТЬСЯ: КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДВИГАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНО. Это связано с нашим образом жизни, что создает благоприятные условия для возникновения физической инертности: даже продукты можно заказать не выходя из дома.

Однако физическая активность жизненно необходима каждому из нас не только для хорошего самочувствия. Доказано, что регулярные занятия снижают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2-го типа, а также уменьшают симптомы тревожности и депрессии, улучшают мыслительную деятельность. Как видим, позитивных причин больше двигаться достаточно много, но многие люди не делают этого из-за отсутствия привычки, нехватки времени или сил.

Поговорим о том, как набрать необходимое количество физической нагрузки даже тем, кто имеет очень плотный график.

Помните, любая активность лучше, чем её отсутствие, поэтому выберите для себя 2-3 подходящих варианта и постепенно работайте над укреплением новой привычки двигаться больше.

ХОДЬБА ПЕШКОМ

Ходьба имеет намного меньше противопоказаний и ограничений по сравнению с бегом, и пусть она не так энергозатратна, тем не менее ходьба все равно тренирует сердечно-сосудистую систему и поднимает настроение. Старайтесь ходить больше при любом удобном случае:

- после стирки можно выгружать из стиральной машины и развешивать вещи по одной, а не целой кучей;
- выйдите на остановку раньше и прогуляйтесь по пути с работы домой;
- пользуйтесь лестницами вместо лифтов, причем подъемы и спуски с лест-

ницы позволяют сжигать даже больше калорий по сравнению с обычной ходьбой;

- паркуйте свой автомобиль подальше от места назначения, чтобы пройти лишние 100-200 метров.

ЗАРЯДКА, РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА ВЕЗДЕ

Зарядка не требует много времени и длится не более 10-15 минут, а разминка на рабочем месте не займет более 5 минут. Это придаст вам бодрость и силы, позволит более эффективно выполнять умственные задачи. Если на полноценную зарядку не хватает времени, сделайте одно-два упражнения, пока закипает чайник и заваривается чай, а некоторые упражнения и растяжку можно выполнять даже сидя.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ

Многие фитнес-браслеты и часы, а также мобильные приложения оснащены функцией напоминания о том, что вы

долго сидите и вам нужно подвигаться. Также можно просто поставить будильник на каждый час. Сделайте 5-минутный перерыв от работы, пройдитесь по коридору, сделайте разминку.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Хороши в любом возрасте, это может быть вашим хобби или способом приятно провести время с семьей, подучиться с детьми. Отлично подходит для владельцев собак.

ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ В ДВИЖЕНИИ

В любом ожидании, стоя в очереди или пока обновляется компьютер, можно пританцовывать или ходить вокруг своего рабочего места.

Будьте физически активными!

Дарья Подчинова,
к.м.н., врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП»



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