



Врач-эндоскопист медико-санитарной части №2 Яна Полуэктова прислала на конкурс коротких видео, комиксов и диджитал-арта на медицинскую тематику #МедМедиа целый сериал. «Эндоскопия – наше всё!» – очень точное название для образа жизни молодого доктора и дружного

коллектива эндоскопического отделения. Все-таки конкурсы очень полезны! Они не только дают импульс идеям и награды победителям, но также дарят повод поговорить о содержании профессии. – **с. 6.**

ПРИЕМ ЗАЯВОК НА ФОТОКОНКУРС



«СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ»



Принять участие в фотоконкурсе «Связь поколений в здравоохранении» могут сотрудники медицинских и фармацевтических организаций любых форм собственности, профильных образовательных учреждений региона, а также фотолюбители. Работы уже представили Томская, Зырянская, Чаинская районные больницы, Стрежевская горбольница, городская клиническая больница №3 имени Альперовича, Томская клиническая психиатрическая больница и другие.

**ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В ФОТОКОНКУРСЕ ПРИНИМАЮТСЯ
ДО 30 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА
НА E-MAIL: TABLETKA@TOMSK.GOV70.RU
(с указанием «Фотоконкурс» в теме письма).**

С положением о конкурсе можно ознакомиться на сайте. Фотографии принимаются в номинациях «Наставничество», «Династия», «Судьба, отданная людям», «Мое призвание – медицина», «Медики на защите Отечества», «Врачи в спорте» и «Маленькие пациенты». Лучшие работы станут основой мобильной фотовыставки.

Победители получают дипломы и ценные призы.

Конкурс «Связь поколений в здравоохранении» проводится в Томской области с 2015 года.



ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА

Томскую область с рабочим визитом посетили сотрудники Национального медицинского исследовательского центра им. академика Е.Н. Мешалкина Минздрава России. В составе делегации работали **и.о. заместителя генерального директора по организационно-методической работе Инна Пчелина** и директор Института патологии кровообращения, главный внештатный специалист по сердечно-сосудистой хирургии Сибирского федерального округа **Александр Богачев-Прокорьев**. Цель визита — оценка организации медицинской помощи и организационно-методическая поддержка в

области сердечно-сосудистой хирургии.

Мероприятие прошло в рамках президентского нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь». Эксперты посетили региональный сосудистый центр, отделения сосудистой хирургии и рентгенохирургических методов диагностики и лечения Томской областной клинической больницы. Специалисты изучили организацию и качество оказания медицинской помощи пациентам с сердечно-сосудистой патологией, а также материально-техническое и кадровое обеспечение профильных подразделений.

Предварительные результаты работы делегации обсудили на совещании с участием **заместителя**

губернатора Томской области по социальной политике Светланы Грузных, начальника департамента здравоохранения Томской области Роберта Фидарова, руководителя территориального органа Росздравнадзора по Томской области Александра Денискина и директора территориального фонда обязательного медицинского страхования Светланы Старковой. Вице-губернатор Светлана Грузных отметила, что по итогам визита эксперты НМИЦ высоко оценили организацию медицинской помощи и реабилитации пациентов, перенесших сосудистые катастрофы, а также рассмотрели перспективы развития сосудистой хирургии в регионе и обозначили приоритетные направления для совершенствования медпомощи населению при сердечно-сосудистых заболеваниях.

ЖДЕМ ЗЕМСКИХ ДОКТОРОВ!

В 2025 году регион планирует привлечь 75 врачей и 30 специалистов среднего медицинского персонала для работы в сельской местности по программам «Земский доктор» и «Земский фельдшер» президентского национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

В этом году по земским программам в Александровскую районную больницу могут трудоустроиться врач-инфекционист, хирург, заведующий фельдшерско-акушерским пунктом; в Бакчарскую районную больницу — терапевт участковый, отоларинголог, офтальмолог, заведующий фельдшерско-акушерским пунктом; в Верхнекетскую районную больницу — онколог, офтальмолог, терапевт участковый, заведующий фельдшерско-акушерским пунктом.

В Каргасокскую районную больницу по земским программам готовы принять на работу врача-анестезиолога-реаниматолога, акушерку; в Колпашевскую районную больницу — терапевта, кардиолога, хирурга, невролога, офтальмолога, эндокринолога, заведующего фельдшерско-акушерским пунктом; фельдшера во врачебную амбулаторию; в Кривошеинскую районную больницу — акушера-гинеколога, терапевта, врача лабораторной

диагностики, онколога, заведующего фельдшерско-акушерским пунктом; в Молчановскую районную больницу — акушера-гинеколога, дерматовенеролога, неонатолога, врача общей практики, врача-хирурга, фельдшера скорой медицинской помощи; в Парabelьскую районную больницу — врача ультразвуковой диагностики, врача-акушера-гинеколога, врача-анестезиолога-реаниматолога, врача общей практики, эндокринолога, психиатра-нарколога, заведующего фельдшерско-акушерским пунктом, фельдшера скорой медицинской помощи.

Сначала года по программам «Земский доктор» и «Земский фельдшер» трудоустроены семь врачей, один заведующий фельдшерско-акушерским пунктом. В Шегарскую и Первомайскую районные больницы приехали работать врачи акушеры-гинекологи; в Колпашевскую районную больницу — врач клинической лабораторной диагностики, терапевт, невролог; в Светленскую районную больницу — эндоскопист, врач ультразвуковой диагностики. В Кожевниковскую районную больницу по программе «Земский фельдшер» трудоустроен заведующий фельдшерско-акушерским пунктом.

Программы «Земский доктор» и «Земский фельдшер» дают возможность набраться опыта, проявить профессио-



нальные навыки. Врачам, работающим в сельской местности и рабочих поселках, выплачивается единовременная помощь в размере от одного до двух миллионов рублей, а в малых городах с населением до 50 тысяч человек — один миллион рублей. Средние медицинские работники получают от 500 тысяч до одного миллиона рублей, — отметил **начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.**

Полный перечень медицинских организаций и специальностей для заключения договоров по земским программам опубликован на сайте областного департамента здравоохранения. Для заключения договора о трудоустройстве специалисту необходимо обратиться в медицинскую организацию или отдел кадровой политики областного департамента здравоохранения по телефону: **8 (3822) 999-101, доб. 2814.**

КОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ

В Томском областном онкологическом диспансере завершена установка новых кресел для проведения процедур в дневном стационаре № 2.

Приобретение медицинского оборудования стало возможным благодаря выделению субсидии из областного бюджета. Общая стоимость поставки составила 2,1 млн рублей. Шесть кресел для осмотра и терапевтических процедур с электроприводом были поставлены с выполнением полного комплекса работ по монтажу, вводу в эксплуатацию, а также с проведением инструктажа для специалистов, обеспечивающих функционирование и техническое обслуживание оборудования.

В настоящее время на базе онкодиспансера функционируют два дневных стационара — по ул. Ив. Черных, 96, стр. 16, и по пр. Ленина, 115. Второе подразделение открыто недавно — здесь проведён ремонт, обновлена материально-техническая база.

Дневной стационар номер 2 стал частью стратегии по расширению доступности онкологической помощи. Установка новых кресел — ещё один шаг в создании комфортной среды для пациентов, проходящих лечение. Только за 2024 год в диспансере было проведено 12 420 курсов химиотерапии, и потребность в современных, функциональных решениях продолжает расти, — прокомментировал **главный врач диспансера Максим Грищенко.**

Современные кресла позволяют значительно повысить удобство пациентов при проведении химиотерапии. Благодаря регулируемым настройкам и анатомической конструкции они снижают физическую нагрузку и повышают безопасность при проведении лечения.

Комфорт пациента во время терапии — не просто вопрос удобства, это часть клинического подхода. Такие кресла обеспечивают правильное положение тела, позволяют проводить процедуры с минимальным стрессом и уменьшают риск осложнений, — пояснила **заведующая дневным стационаром № 2 Жанна Янова.**

ХРОНИКА СТРОИТЕЛЬСТВА

В Южных Воротах начали строить дорогу к поликлинике и обустроить парковку, которая рассчитана на 50 автомобилей.

На оба объекта получены все необходимые разрешения. Внутриквартальный проезд протяжённостью 420 метров пройдёт от улицы Титова. Подрядчик приступил к подготовительным землеустроительным работам. В ближайшее время планирует начать обустройство дренажа, а затем — ливнёвки.

В графике идут работы и в самой поликлинике, которую строим по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь». На 95 % и более готовы кровля, оконные блоки, плиточные и многие другие работы. На 77 % выполнены фасадные работы. Общая техническая готовность здания — 72 %.

Параллельно с финальной стадией строительства будет идти завоз медицинского оборудования, чтобы ввести учреждение, как и планируется, уже в этом году.



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

вы можете найти в официальных социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники», а также в телеграм-канале.



«ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ»



СОРОК ЛЕТ С ЗАБОТОЙ О ПАЦИЕНТАХ

15 августа 2025 года крупнейшее медицинское учреждение области ОГАУЗ «Поликлиника №10» празднует юбилей. Она введена в эксплуатацию по приказам избирателей в августе 1985 года. Проектирование и строительство осуществлялось «Стройуправлением» под руководством Бориса Алексеевича Мальцева. Первым главным врачом поликлиники №10 стала отличник здравоохранения Нина Степановна Давыдова. Она создала основной костяк врачей и медицинских сестер, квалифицированных кадров, многие из которых трудятся в поликлинике и по сей день. Нина Степановна горячо и трепетно относилась к своему созданному детищу, отдавая сердце и душу, такое же отношение передалось и коллективу поликлиники.

Новаторство

Современная поликлиника на Каштаке стала новатором по многим направлениям медицинской деятельности.

Одними из первых в области были открыты:

- дневной стационар, отделение реабилитации с современным оснащением физиотерапевтической аппаратурой;
- отделение восстановительного лечения; зал лечебной физкультуры, оборудованный гимнастической стенкой, мячами, обручами и другими принадлежностями, тренажерный зал, массажная, бассейн, сауна;
- отделение профилактики.

На протяжении всех этих славных сорока лет менялись руководители учреждения. Каждый вносил свое видение и профессионализм в развитие поликлиники.

В 90-е годы повсеместно внедрялась система ОМС, отрабатывались модели системы взаиморасчетов со страховыми компаниями, механизмы внутриведомственного контроля качества лечения.

На базе поликлиники группа высококвалифицированных специалистов разработала медико-экономические стандарты, которые затем были внедрены во все лечебно-профилактические учреждения города.

Также на базе поликлиники №10 был разработан и впервые внедрен талон амбулаторного пациента, который впоследствии стал практически единой формой автоматизированного учета деятельности всех амбулаторно-поликлинических учреждений города.

Минздравом России поликлиника была определена как пилотная площадка для разработки концепции реформирования здравоохранения. В рамках международного проекта «АбтАссосиэйт Инк» и Минздрава России проводились мероприятия по перераспределению дорогостоящей стационарной и узкоспециализированной помощи на амбулаторно-поликлиническую службу.

В числе первых в городе была организована общая врачебная практика как структурное подразделение поликлиники. Семейные врачи успешно работают и по настоящее время.

Самая крупная поликлиника

Сегодня ОГАУЗ «Поликлиника №10» – самая крупная поликлиника Томска, включающая три поликлинических отделения (плановая мощность на 1100 посещений в смену):

- поликлиническое отделение №1 – пр. Мира, 17;

- поликлиническое отделение №2 – ул. Профсоюзная, 16;
- поликлиническое отделение №3 – ул. Р. Люксембург, 39.

Численность прикрепленного населения составляет 91 924 человека.

Главным врачом работает **Марина Ивановна Мусина**.

Театр начинается с вешалки, а лечебное учреждение с регистратуры и колл-центра. Ежедневно сотрудники принимают до 2000 звонков. Они записывают пациентов на прием врачей, которые трудятся на 49 терапевтических участках, к каждому из которых прикреплено не менее 1700 человек. Полторы тысячи человек обслуживает участок ОВП.

В поликлинике также работают узкие специалисты. Приемы ведутся по следующим кабинетам: неврологический, хирургический, травматологический, эндокринологический, офтальмологический, оториноларингологический, кардиологический, онкологический, инфекционный, ревматологический, гериатрический.

В 2024 году получена лицензия по профилю «нефрология». Также прошлый год ознаменовался открытием эндоскопического кабинета, где проводится гастроскопия желудка и колоноскопия кишечника, и началом работы «Школы для пациентов с сахарным диабетом».

А в этом году начал прием пациентов кабинет для больных с хронической сердечной недостаточностью.

Поликлиника оказывает неотложную медицинскую помощь во всех отделениях, причем как в кабинетах, так и на выезде к пациентам. Сотрудники круглосуточного травматолого-ортопедического пункта оказывают неотложную помощь более 7000 пациентам в год.

А в отделении восстановительного лечения людям помогают с помощью физиотерапевтических методов: электрофореза, СМТ, УВЧ, микроволн, фонофореза, массажа и лечебной физкультуры.

Посетители имеют возможность пройти диагностические обследования: УЗИ, ЭКГ, спирографию во всех отделениях поликлиники. Рентгенологическое отделение оснащено современным оборудованием, включающим в себя два рентген-аппарата и два маммографа.

Клинико-диагностическая лаборатория осуществляет гематологические, химико-микроскопические, цитологические, биохимические, коагулологические и некоторые виды иммунологических исследований. Благодаря современному оборудованию не только ускоряется процесс подготовки анализов, но и значительно увеличивается объем проводимых исследований.

В поликлинике работает дневной стационар на 50 коек по профилю «терапия». Помощь оказывается 1800 пациентам в год. В центре амбулаторной хирургии на базе дневного стационара ежедневно делается около 400 операций.

Во всех трех поликлинических отделениях функционирует отделение медицинской профилактики, где ежегодно проходят диспансеризацию и профилактические осмотры около 70 000 тысяч человек. Большое внимание специалисты уделяют вакцинопрофилактике в рамках национального календаря профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям.

Коллектив – это главное

Но главное в поликлинике – это ее коллектив. Всего в штате учреждения 501 сотрудник, из них 147 врачей и 192 медицинские сестры. Высшую квалификационную категорию имеют 16 врачей и 38 специалистов со средним специальным образованием.

Врач функциональной диагностики Татьяна Васильевна Захарова носит звание «Отличник здравоохранения».

Гордость коллектива – ветераны поликлиники, работающие с ее основания и по сей день:

Гоцман Ирина Дмитриевна – лаборант клинико-диагностической лаборатории;

Григорьева Нина Александровна – медицинская сестра хирургического отделения;

Давыдова Валентина Ивановна – инструктор по лечебной физкультуре;

Ильенок Нина Григорьевна – старшая медицинская сестра терапевтического отделения;

Качанко Наталья Владимировна – врач общей практики (семейный врач);

Мурашева Алла Алексеевна – врач-терапевт отделения неотложной медицинской помощи;

Сгурская Нина Александровна – медицинская сестра участковая терапевтического отделения;

Серебряникова Наталия Александровна – медицинская сестра по физиотерапии отделения восстановительного лечения;

Чистякова Валентина Анатольевна – медицинская сестра ЦСО.

На базе поликлиники расположена кафедра Сибирского государственного медицинского университета, и ежегодно более 200 студентов проходят здесь практику. 92 молодых специалиста начали свой трудовой путь в стенах поликлиники после окончания образовательных учреждений.

Все они в августе будут праздновать большой юбилей. Их ждет праздничная программа, награждение лучших специалистов, презентация достижений поликлиники и планов на будущее.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД



Все больше людей стали понимать, как важно вовремя узнать о проблемах со здоровьем и своевременно принять меры. Система профилактических мероприятий, направленная на раннее выявление заболеваний, постепенно, но неуклонно становится частью образа жизни. Однако многие все еще приходят в врачу только в случае необходимости. О мерах, предпринимаемых медицинским сообществом по привлечению населения ежегодно проверять здоровье в рамках диспансеризации или профилактического осмотра, рассказывает начальник отдела медицинской профилактики департамента здравоохранения Томской области Римма Волошина.

Показательные цифры

– Римма Александровна, есть ли уже конкретные цифры, сколько жителей региона прошли профилактические осмотры и диспансеризацию с начала года?

– В этом году проверили свое здоровье 378 325 жителей региона, в том числе 101 447 детей. Впереди последний месяц короткого сибирского лета, время отпусков и огородных работ, поэтому мы традиционно ждем менее активный приток пациентов на диспансеризацию или профилактический осмотр. Однако интерес к проверке здоровья у людей повышается. Цифры по сравнению с аналогичным периодом прошлого года выше, а чем больше населения охватывается диспансеризацией или профилактическими осмотрами, тем больше выявляется заболеваний. По итогам 6 месяцев впервые выявлено 16 408 заболеваний. Наиболее распространенными в структуре впервые выявленных заболеваний являются болезни, характеризующиеся повышенным кровяным

за каждой цифрой – человеческая жизнь

давлением (3 029 случаев), сахарный диабет (461), ишемическая болезнь сердца (393). Кроме того, у пациентов впервые было обнаружено 121 онкологическое заболевание. Более ста двадцати людей впервые узнали, что у них развивается онкологическое заболевание! А у семнадцати детей впервые выявлен сахарный диабет! Диспансеризация или профилактические осмотры позволяют выявить хронические неинфекционные заболевания или факторы риска их развития, о которых организм никак не сигнализирует.

Гаджеты и вкусняшки

– Семнадцать детей и их родители не знали о развитии сахарного диабета? Он никак о себе не дает знать?

– В детском возрасте сахарный диабет может развиваться незаметно, родители зачастую не замечают изменений в состоянии ребенка, но в итоге случается, что он попадает в медицинское учреждение с диабетической комой. Родителям необходимо обращать внимание, когда у ребенка появились такие симптомы, как повышенная жажда и аппетит, снижение массы тела, и незамедлительно обращаться к врачу-педиатру.

Профилактические осмотры детского населения проводятся в образовательных организациях (детские сады и школы). Среди детей, прошедших медицинские профилактические осмотры, за 6 месяцев 2025 года зарегистрировано 124 964 заболевания.

В структуре заболеваний наиболее распространенными являются болезни органов пищеварения (30 496 случаев), на втором месте болезни костно-мышечной системы – 18 308 случаев, третье место болезни глаз – 16 434 случая, далее идут болезни эндокринной системы – 16 129 случаев.

Образ жизни сказывается на детском здоровье. Привычка детей употреблять вредную еду – газированные напитки, фаст-фуд, чипсы – отражается на органах пищеварения, а использование телефонов и гаджетов приводит к снижению зрения и влияет на осанку.

Родителям нужно помнить, что своевременно выявленные проблемы позволяют вовремя начать лечение и сохранить здоровье.

А как насчет будущих детей?

– Второй год в рамках диспансеризации проводится скрининг репродуктивного здоровья. В прошлом году обследования проводились только в поликлиниках. Теперь к этому процес-

су для удобства населения привлечены женские консультации. Мужчины проходят обследования у врачей-урологов или врачей-хирургов, специально обученных по репродуктивному профилю. В Томской области возможностью оценить свое репродуктивное здоровье воспользовались более 46 тысяч человек.

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается тенденция к снижению рождаемости. Многие молодые люди откладывают деторождение на поздний срок. В этом случае тем более необходимо заботиться о сохранении фертильности.

Медики создали все условия

– Какие организационные меры приняты для привлечения внимания к диспансеризации?

– В проведении диспансеризации участвуют 33 медицинские организации региона и 15 мобильных бригад.

Высокий охват населения профилактическими мероприятиями отмечен в Северске. Из томских учреждений можно выделить межвузовскую поликлинику, больницу №2, поликлинику ТНЦ СО РАН. В передовиках Лоскутовская и Моряковская районные поликлиники. Стабильно в течение нескольких лет показывает высокие результаты Колпашевская районная больница. В лидерах также Бакчарская и Тегульдская районные больницы. В это полугодие значительно повысила показатели Верхнекетская районная больница.

Диспансеризация или профилактический осмотр проводится по месту жительства. Для организованных коллективов имеется возможность подачи заявки на прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации по телефону **44-35-63** (ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»).

В медицинских учреждениях для проведения диспансеризации или профилактического осмотра работают кабинеты или отделения медицинской профилактики. Для удобства пациентов они располагаются на первом этаже. Пройти обследование можно в один день. В случае если в медицинском учреждении отсутствует возможность пройти то или иное обследование, пациента направляют в другие медицинские организации.

Для прохождения диспансеризации или профилактического осмотра можно обратиться в поликлинику по месту прикрепления или записаться через Госуслуги.

Диспансеризация для граждан в возрасте от 18 до 39 лет проводится один раз в три года, в возрасте 40 лет и старше – ежегодно. Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно. Соответственно каждый год гражданин подлежит тому или иному виду осмотра.

На первом этапе диспансеризации врачи проводят осмотр для раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. На втором этапе, в случае необходимости, врач направляет на консультацию к узким специалистам, а также на дополнительные исследования.

В регионе продолжает работать круглосуточная горячая линия по вопросам диспансеризации. Специалисты Центра медицинской и фармацевтической информации департамента здравоохранения Томской области ответят на вопросы по телефонам: **8 (3822) 516-616, 8-800-350-88-50** или **122 (3)**.

В Трудовом кодексе для работающего населения закреплена статья о выделении оплачиваемого выходного дня для прохождения диспансеризации с сохранением рабочего места и среднего заработка. Для людей предпенсионного возраста – два дня.

Если в течение рабочей недели все-таки нет возможности посетить поликлинику, это можно сделать в субботу по предварительной записи.

Некоторые лечебные учреждения для привлечения к диспансеризации предложили интересные решения. Так, Чаинская районная больница поставила для горожан в городском саду Томска собственный мобильный пункт, а жителей своего района весь июль приглашала на осмотры, обещая тридцати счастливицам полет на воздушном шаре. Центр медицинской и фармацевтической информации уже второй год проводит акцию «Не дай болезни шанс». Пациенты не только проходят врачей и сдают анализы, но также участвуют в конкурсе и выигрывают приятные призы.

Словом, медицинские организации готовы и ждут посетителей, но надо, чтобы люди сами понимали, что диспансеризация или профилактический осмотр проводится не для отчетности, а для них. За каждой цифрой – человеческая жизнь.

на диспансеризацию через чат-бот!

По поручению начальника департамента здравоохранения региона Роберта Фидарова специалисты Центра медицинской и фармацевтической информации разработали чат-бот по вопросам диспансеризации и профосмотров.

Чат-бот – удобный и современный инструмент, с помощью которого легко и быстро можно записать себя на диспансеризацию через Telegram. Достаточно просто выбрать медучреждение и заполнить анкету, а специалисты подберут вам подходящее время визита к врачу.

Этот сервис существенно экономит время. В чат-боте собрана информация на часто задаваемые вопросы, касающиеся диспансеризации и профилактических медосмотров.

Кроме того, с помощью сервиса можно узнать номер горячей линии или заказать обратный звонок. Специалисты Центра медицинской и фармацевтической информации готовы проконсультировать вас по любым вопросам, связанным с вашим здоровьем и процедурой прохождения диспансеризации.

Помните, профилактика – лучший способ сохранить здоровье семьи и ваших близких. Пользуйтесь новым сервисом, берегите себя и будьте здоровы!



Найти стоматологический мобильный комплекс, который в июле по графику работал в деревне Тахтамышево, оказалось проще простого. Сразу за поворотом заезда с трассы – фельдшерско-акушерский пункт. К нему и присоединяется электричество, от которого жужжит потихоньку современная установка для лечения зубных недугов. А местный фельдшер Фарзана Вафина заранее оповестила пациентов и записала желающих на прием.

Врач-стоматолог Ольга Медянцева и медсестра Ольга Пшеничникова – опытные специалисты. Ольга Николаевна трудится в Томской районной больнице с 1989 года, Ольга Юрьевна – с 2001 года. Они вспоминают, как выезжали когда-то по деревням с чемоданчиками. Позже появились мобильные центры. Тот, что колесит по Томскому району сегодня, был приобретен по нацпроекту «Здравоохранение» в 2021 году.

– Этот кабинет разве что размером поменьше, а своим наполнением практически ничем не отличается от нашего стационарного места работы в районной поликлинике, – говорит врач-стоматолог.

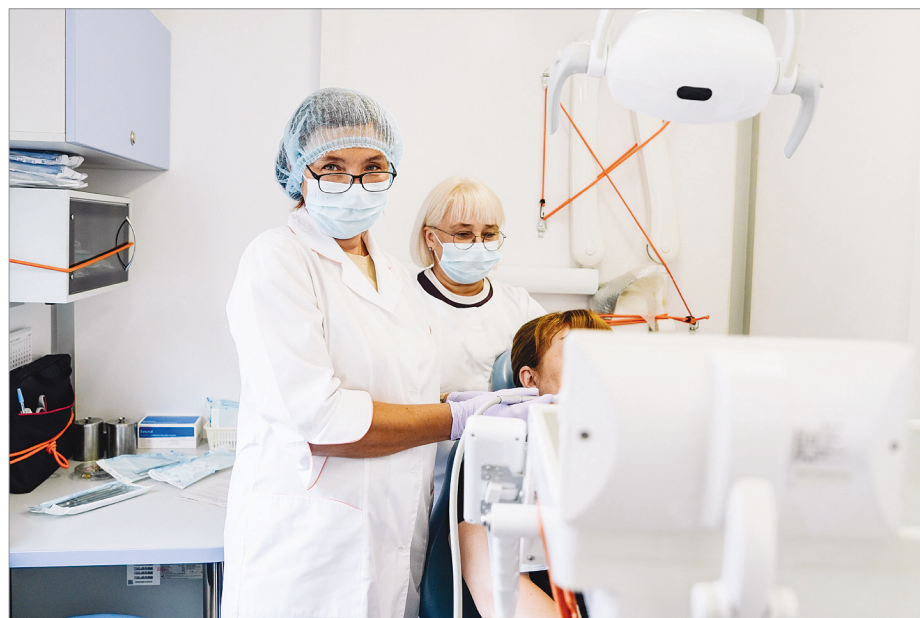
Удобное для пациентов кресло со стоматологической установкой, сушижаровой шкаф, холодильник – все чистенько и приятно глазу. В арсенале специалистов стерильные разовые инструменты и пломбирочный материал. Стоматологи на выезде дают консультации, проводят осмотры, лечат кариес, пародонтит, пульпит – словом, делают все, кроме удаления зубов. Конечно, в самых сложных случаях доктор выписывает направление на прием в стоматологическое отделение Томской РБ. Однако жителям, конечно, удобнее получить специализированную помощь, не выезжая из родного села. Тем более прямого автобуса во многих населенных пунктах района теперь нет, и если пациент «безлошадный», то решение полечить зубы может стать настоящим квестом.

Впрочем, по словам Ольги Медянцевой, запущенных случаев в Тахтамышеве нет. Тому заслуга – профилактическая работа и ежегодные выезды сотрудников на места.

– Преимущество передвижных ме-



СТОМАТОЛОГИ ЕДУТ К ПАЦИЕНТАМ



дицинских комплексов – получение медицинской помощи в населенных пунктах без выезда в районную поликлинику для маломобильной категории граждан: пожилых людей, инвалидов, семей с маленькими детьми, – говорит **главный врач Томской районной больницы Николай Зенкин**. – За шесть месяцев 2025 года мобильная передвижная стоматология выезжала 38 раз, осмотрено 109 пациентов. Посетили населенные пункты: Эушта, Лаврово, Зоркальцево, Поросино, Кафтанчиково, Курлек, Кандинка, Калтай, Черная Речка, Березкино, Нелюбино, Кудринский

участок, Дзержинское, Карбышево, Верхнее Сеченово, Лаврово, Рыболово.

Все эти маршруты хорошо знает водитель Сергей Анатольевич Брусенцов. Раньше он трудился на скорой, потом пересел за руль передвижной стоматологии.

График выезда мобильной стоматологии – два раза в неделю (понедельник и пятница), за исключением периода отпуска сотрудников.

– Наши выезды строятся планомерно: сначала в одну сторону района, следующий месяц – работаем в другом округе.

Люди охотно откликаются на возможность полечить зубы.

Однако есть пациенты, которые катастрофически боятся стоматологической процедуры. В таких случаях врач и медсестра включают все свои навыки психологов. Хотя редко, но случается, что человек, уже дойдя до кабинета и даже посидев в кресле, все равно не решается на лечение.

– Здоровье зубов напрямую влияет на состояние организма, поэтому просьба ко всем беречь его и своевременно посещать стоматолога, – советует доктор.

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПОЛУЧИ ПОДАРКИ!

Социальная акция на территории Томской области реализуется в целях привлечения жителей региона к прохождению диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Акция впервые стартовала в 2023 году. Организатор – Центр медицинской и фармацевтической информации при поддержке департамента здравоохранения Томской области.

Принять участие в акции могут жители региона в возрасте от 18 лет и старше, прошедшие профилактический медицинский осмотр или первый этап диспансеризации, имеющие действующий полис ОМС и заполнив-

шие в медорганизации письменное согласие на участие в акции.

Акция продлится 3 месяца: с 1 июля по 30 сентября. По истечении каждого – выбираются победители акции. Итоги подводятся в режиме реального времени с помощью генератора случайных чисел, в прямом эфире телекомпании «Томское время» и в госапках департамента здравоохранения Томской области «Область здоровья».

В 2024 году за три месяца заявку на участие в акции #НеДайБолезниШанс оставили 3,5 тысячи человек, которые с июля по сентябрь прошли диспансеризацию. За весь период проведения акции ценные подарки, которые предоставили томские компании-партнеры, получили 400 жителей региона.

#НеДайБолезниШанс



Департамент
здравоохранения
Томской области



ОГБУ «Центр
медицинской
и фарминформации»

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ИЛИ ПРОФОСМОТР!

ПРОФЕССИЯ

Начало на стр. 1.

Путь через травмы

В отличие от многих студентов-медиков, которые далеко не всегда мыслят себя в конкретной специальности, Яна Полуэктова изначально мечтала стать врачом-травматологом-ортопедом. Яна поступала в СибГМУ во времена первого показа сериала «Интерны». В какой-то степени он зародил желание работать именно в экстренной медицине.

Окончание вуза пришлось на 2020 год, когда планету охватил COVID-19. Все силы были брошены на борьбу с ним. Но люди не переставали падать на льду и попадать в дорожно-транспортные происшествия. Помощь при травмах была организована в ТОКБ, где Яна Полуэктова работала и училась в ординатуре по травматологии и ортопедии.

Действительность продемонстрировала совсем не веселое кино.

– Визуально привыкаешь к виду крупных травм, например, человека закрутило в механизм комбайна. Куда страшнее не успеть ему помочь, – делится Яна Александровна.

Действовать быстро! Принять пациента, диагностировать, оценить, какие травмы необходимо оперировать в первую очередь, чтобы спасти жизнь, а какие ей не угрожают и можно оставить их на второй этап, – таков главный алгоритм работы экстренной неотложной медицины. Слаженность команды, постановка и решение сложнейших задач, спасение людей – все это стало реальным осуществлением мечты и содержанием жизни. Однако ковидная атака сошла на «нет». Врача-ортопеда Яну Полуэктову направили на работу в травмпункт, где нет операций и такого привлекательного для личности доктора драйва экстренности и разнообразия задач. В очень нужный для себя момент Яна Александровна увидела объявление о возможности получения специальности «эндоскопия».

Горячие дежурства

Профессиональный мир засиял новыми перспективами. Яна Полуэктова стала стажером в Томском онкологическом диспансере.

– Я очень благодарна коллегам за полученные знания и опыт, – признается доктор.

С октября 2023 года она начала работать в МСЧ №2. Всего в эндоскопическом отделении, которым руководит **Ондар Артыш Викторович**, трудятся шестеро врачей-эндоскопистов. Их поликлинический и стационарный фронт работы усилен темпом экстренной медицины, потому что МСЧ №2 – учреждение, которое дежурит по скорой помощи.

Круг работы по экстренной эндоскопии чрезвычайно широк: диагностика, удаление инородных тел, остановка кровотечения с использованием как механического, так и горячего метода. Яна Александровна блестяще умеет популярно разъяснить их различие.

– При механическом спо-

ЭНДОСКОПИЯ –
НАШЕ ВСЕ!

собе мы зажимаем дефекты с помощью специальных клипс, делаем инъекцию в стенку желудка, происходит сжатие сосудов и кровотечение останавливается, – рассказывает доктор.

С помощью аргонплазменной коагуляции и горячих щипцов, которые присоединяются к электрохирургическому блоку, у врачей есть возможность прижигать эрозии, язвы и другие патологические очаги.

Преимущество эндоскопии – в сохранении органов, а ранее подобные задачи ре-

шались хирургическим путем. Остановка кровотечения может длиться от пяти минут до двух часов в зависимости от доступности локализации и сложности операции.

«Лампочка»
и колоноскопия

Человеку без медицинского образования сложно произнести даже само слово «эзофагогастродуоденоскопия». А для эндоскопистов осмотр слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной

кишки – одно из основных направлений деятельности. В просторечии эта процедура зовется «лампочкой». Также в отделении проводится колоноскопия – осмотр толстой кишки. Процедуры не самые любимые у пациентов, но чрезвычайно необходимые. Благодаря им возможно выявление воспалительных процессов и злокачественных новообразований.

Во время эндоскопического обследования удаляются и отправляются на гистологические исследования полипы. Человек их не чувствует – ни во время удаления, ни при возможном росте до определенных размеров, пока не снизится качество жизни.

– Чаще всего люди обращаются к специалистам, когда во время профосмотра или диспансеризации подтвердился анализ кала на скрытую кровь, и мы действительно иногда обнаруживаем онкологические опухоли.

Доктор подчеркивает, что кровь в кале – необязательно рак. Однако для подстраховки рекомендует проходить колоноскопию людям, достигшим 45 лет, и особенно тем, чьи родственники первой линии страдали онкологическими заболеваниями.

Чтобы человек
не желтел

В стационаре МСЧ №2 врачи-эндоскописты также выполняют бронхоскопию – исследование трахеобронхиального дерева. С помощью этой процедуры выявляются причины заболеваний легких и останавливаются легочные кровотечения. При обнаруженных новообразованиях материал также отправляется для проведения биопсии.

Еще одно сложное для произношения эндоскопическое обследование и лечение – ретроградная холангиопанкреатография (РХПГ). Она проводится пациентам с заболеваниями желчевыводящих путей. С помощью тонкого инструментария желчевыводящие пути заполняют контрастным раствором, а затем делают рентгеновские снимки, что помогает обнаружить участки стеноза (сужения) и другие патологические изменения.

– Если в желчном протоке обнаруживается камень, мы его удаляем, – рассказывает Яна Полуэктова. – Это необходимо сделать, потому что камни и опухоли блокируют желчеотток. Внешне механическая желтуха видна по желтому кожному покрову и белкам глаз. Состояние опасно для организма, и если не предпринять соответствующих мер, человека ждут тяжелые осложнения.

Гран-при

Как видим, нагрузка на сотрудников отделения эндоскопии нешуточная. В среднем один доктор смотрит ежедневно более пятнадцати пациентов. Все врачи взаимозаменяемы.

– Одну неделю я работаю в поликлинике, следующую – в колоноскопическом кабинете, на третью неделю выхожу в стационар.

Такое распределение позволяет специалистам постоянно поддерживать профессиональные навыки и избежать единообразия в работе, которое в любой профессии может привести к эмоциональному выгоранию.

– Эндоскопия – молодая сфера медицины и интересна своей новизной, мне бесконечно интересно ее познавать! – признается Яна Александровна.

Специалисты стараются посещать конференции, мастер-классы и обучающие курсы в Москве и Санкт-Петербурге. Ежегодный эндоскопический форум с приглашением высоких медицинских светил теперь проводится и в Томске.

Яна Полуэктова много читает, в последние годы в основном специальную литературу.

– А для разгрузки?

– Во-первых, дома с мужем я практически не говорю о работе, мы знакомы с ним еще со школы, а вместе со студенчества. Иван – инженер, и, к счастью, мы можем общаться на многие другие темы. Во-вторых, я хожу в спортивный зал, занимаюсь кроссфитом. А еще нашла себе хобби: снимаю и монтирую видео – домашние и рабочие.

Этот навык подвигнул смонтировать видеосериал, который занял второе место в номинации «Лучшее видео» в конкурсе #МедМедиа.

– Мы планировали занять первое! – смеется Яна Александровна.

И тут же добавляет, что в создании коротких роликов участвовал весь коллектив. Что, впрочем, видно по единству, настроению и креативу сериала. Так что интересная работа в дружной команде – вот настоящий Гран-при в жизни.





К счастью, медицина сегодня обеспечила гуманный подход к женскому организму. Хирургическое вмешательство при прерывании нежелательной беременности проводится редко, с 2000 года оно заменено медикаментозным абортom. Однако представление «выпила таблетку и свободна» абсолютно ошибочно.

Стоп-кран

По законодательству, если нет медицинских показаний, аборт проводится при беременности до 12 недель. В представлении многих женщин, на раннем сроке «там» еще никого толком нет. Однако, как говорит врач-акушер-гинеколог женской консультации №1 родильного дома им. Н.А. Семашко Татьяна Агранович, буквально с момента соединения мужской и женской клеток уже заложен пол, группа крови, цвет глаз, волос и другие физические черты ребенка – уникальной личности со своим набором ДНК. Через несколько часов оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться в геометрической прогрессии и растет с небывалой интенсивностью. На восьмой неделе беременности уже различимы пальцы ручек и ножек. От зачатия до рождения масса малыша увеличивается в пять миллионов раз.

В это время вся женская иммунная и эндокринная система готова к выполнению главной задачи – обеспечению безопасности зародившейся жизни. И тут стоп-кран! Искусственное прерывание беременности можно сравнить с аварийной остановкой поезда на полной скорости.

– Прогестерон, вырабатываемый женским организмом, способствует прикреплению малыша к стенке матки, – поясняет Татьяна Филипповна. – Мифепристон, содержащийся в препарате, вмешивается в работу эндокринной системы, останавливает образование прогестерона и блокирует развитие плаценты.

Зачатый ребенок, лишенный кровоснабжения, открепляется от стенки мат-

МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ АБОРТ: ОПАСНО!



ки и погибает в утробе матери.

На этом можно было бы поставить точку. Однако для многих женщин все только начинается.

Женщине нужна поддержка

Решение о прерывании беременности мало кому дается легко. Иногда острая психотравма проявляется практически сразу после сделанного. Психиатры говорят, что послеабортный синдром может длиться до 15 лет. Все женщины разные. К счастью, уже более десяти лет специалисты проводят доабортное консультирование, во время которого оставить ребенка решает примерно каждая пятая будущая мама.

– Страхом сохранить беременность невозможно, женщине обязательно нужна поддержка, – убеждена доктор.

Татьяна Филипповна в женской консультации №1 ведет все беременности несовершеннолетних. Между собой специалисты называют их «детскими». Однако очень уж взрослое решение должна принять юная девушка. Обычно врач просит, чтобы она пришла с родителями, и зачастую именно они говорят, что ребенок должен появиться на свет, и во всем обещают помогать. Рекомендацию посоветоваться с родителями доктор дает также молодым студенческим парам, и даже просит их об этом.

А недавно на аборт пришла плачущая мама двоих детей, третьего ребенка не хочет муж. После проведенной работы гинеколога, врача УЗИ и психолога женщина вытерла слезы и встала на учет. И муж согласился, узнав, что напрасно медикаментозный аборт называют бархат-

ным. В отличие от хирургического вмешательства в полость матки он, конечно, более безопасен. Но бархата никакого нет. И даже соломку потом стелить будет поздно.

Риск рака молочной железы

– Одна таблетка приводит к истощению коры надпочечников, атонии стенок сосудов, обильным кровотечениям, железодефицитной анемии, снижению уровня сахара в крови, нарушению работы поджелудочной, щитовидной железы, тимуса, яичников, гипофиза, – перечисляет Татьяна Агранович.

Аборт на любом сроке существенно повышает риск возникновения рака молочной железы, останавливая физиологические изменения в груди, которые происходят во время течения полного срока беременности.

– Ткань груди от созревания и до беременности является незрелой и уязвимой для рака, устойчивой к онкологии она становится только после 32-й недели беременности, – поясняет специалист. – Искусственный аборт удваивает риск возникновения рака, тогда как каждая последующая выношенная беременность, наоборот, уменьшает этот риск на десять процентов.

Также более подвержены развитию онкологии органы малого таза.

Ранние и отложенные осложнения

Кроме перспективы развития рака, много и других послеабортных осложнений, которые проявляются спустя

какое-то время. Из-за гормонального сбоя может прыгнуть вверх стрелка весов и начаться ожирение. Аборт стоит на первом месте в ряду причин бесплодия наряду с воспалительными заболеваниями и эндокринной патологией. Его последствиями могут стать заболевания щитовидной железы. Хронический эндометрит, нейроэндокринная патология, эндометриоз – все это выявляется при обследованиях, когда женщина не может забеременеть, что по статистике наступает от 17 до 25 процентов представительниц прекрасного пола. Все это отложенные осложнения.

Однако после приема таблетки последствия могут проявиться практически сразу. Во-первых, нельзя забывать, что от двух до пяти процентов медикаментозных абортов не приводят к полному результату. В подобных случаях врачам приходится прибегнуть к хирургическому методу.

Также к помощи врача-хирурга придется прибегнуть в случае разрыва кисты желтого тела, которое в природе выполняет функцию кормления эмбриона до момента развития плаценты, и последующего внутрибрюшного кровотечения.

Тошнота, рвота, головокружение, температура, болезненное сокращение матки и другие малоприятные симптомы сопутствуют медикаментозному аборту.

Цивилизованный подход

Татьяна Филипповна говорит, что в последние годы количество абортов неукоснительно падает. Санпросветработата медиков и меры поддержки государства в виде материнского капитала – все это ведет к предупреждению или сохранению беременности.

К счастью, ушли в прошлое времена, когда женщинам из-за государственного запрета на аборт, который был объявлен в 50-е годы прошлого столетия, приходилось обращаться к шарлатанам.

– За 27 лет работы я ни разу не встречала криминального аборта, – делится врач-акушер-гинеколог Татьяна Агранович.

Жизнь сложна, и у женщин остается право на собственное решение, а аборты остаются легальными, чтобы не обращаться к абортному туризму или к тем методам, которые разрушали здоровье и даже уносили жизни.

– Однако надо всегда помнить, что безопасного аборта не существует, – констатирует доктор.

СЕРТИФИКАТ МОЛОДОЖЕНАМ

В торжественной обстановке в отделе ЗАГС города Томска и Томского района молодоженам Владиславу и Полине Ефименко вручили подарочный сертификат на прохождение обследования по подготовке к рождению ребенка в областном перинатальном центре имени И.Д. Евтушенко и памятный адрес от губернатора Томской области Владимира Мазура.

Молодую семью поздравили заместитель губернатора Томской области по правовым вопросам Максим Филиппов, начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров и начальник департамента ЗАГС Томской области Юлия Гетманенко.

Владислав и Полина Ефименко – выпускники магистратуры дорожно-строительного факультета ТГАСУ – пожелались на Всероссийском свадебном фестивале «Россия. Соединяя сердца». Владислав совмещает учебу в вузе с индивидуальным предпринимательством, становился победителем и призером соревнований Томской области по регби на снегу. Полина активно участвует в жизни университета, а также работает специалистом по охране труда и экологии в компании «Сибирские ресурсы». Совместная поездка в Москву и регистрация брака на Всероссийском свадебном фестивале стала для молодых людей незабываемым приключением и ярким стартом семейной жизни.

– Поздравляю молодоженов со знаменательным для них днем. Хочу

напомнить, что забота о здоровье – фундамент крепкой семьи, а осознанное планирование – залог счастливого родительства. Сертификат позволит молодым семьям позаботиться о репродуктивном здоровье, – сказал начальник департамента здравоохранения Томской области Роберт Фидаров.

Подарочный сертификат на комплексное обследование репродуктивного здоровья в областном перинатальном центре им. И.Д. Евтушенко смогут получить все молодожены, зарегистрировавшие свой брак в отделениях ЗАГС Томска и Томской области. В рамках обследования предусмотрены консультации ведущих специалистов, современные методы диагностики и индивидуальные рекомендации.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

В рамках масштабного фестиваля активного долголетия, который проходил в Молчановском районе, всем желающим предлагалось проверить состояние своего организма: провести антропометрию (измерить рост, вес, окружность талии), измерить артериальное и внутриглазное давление, сделать ЭКГ, сдать кровь и пройти осмотр у профильного врача для женщин.



На площадке работали медики Молчановской районной больницы, они принимали пациентов и проводили консультации. Возможностью пройти диспансеризацию во время фестиваля воспользовались более 50 человек, из них 28 женщин прошли обследование на маммографе.

– Забота о здоровье – важная часть жизни, и мы с коллегами не устанем напоминать, что любую болезнь проще предотвратить, чем потом лечить, а потому нельзя игнорировать прохождении диспансеризации и возможности, которые она дает. Прекрасно, когда люди понимают это и даже на празднике находят время, чтобы сдать анализы, – подчеркнул главный врач Молчановской районной больницы Максим Демаков.

Также в рамках фестиваля активного долголетия специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с волонтерами-медиками СибГМУ организовали работу интерактивной площадки «Искусство быть здоровым!». Жители Томской области проверили свои когнитивные способности и научились создавать дополнительные нейронные



связи. Они приняли участие в творческой игре «Пища для ума» и получили рекомендации по правильному питанию для здоровья мозга от врача по медицинской профилактике центра. Участники фестиваля узнали о пользе прохождения диспансеризации и профосмотра, а также приняли участие в других активностях.

Фестиваль активного долголетия является одним из самых значимых событий регионального социального проекта «Томская академия активного долголетия», который реализуется в рамках президентского нацпроекта «Семья». Организаторы фестиваля: областная Совет ветеранов, департамент социальной защиты населения Томской области, администрация Молчановского района.

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНОЙ ДЕМЕНЦИИ: КОГДА НАЧИНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Деменция – это синдром, при котором постепенно ухудшаются память, мышление, способность ясно выражаться и ориентироваться в пространстве. Это состояние развивается медленно, чаще всего встречается у пожилых людей, сопровождается снижением качества жизни человека и его близких, поскольку повседневная деятельность затрудняется настолько, что человек становится зависимым от посторонней помощи. Деменция не является закономерным процессом старения. При естественном старении человек может становиться немного забывчивым (например, временно не вспомнить имя), но сохраняет способность к обучению, логическому мышлению и самостоятельной жизни.

Как проявляется деменция?

Нарушение памяти, проявляющееся затруднением в усвоении новой информации (имена, рекомендации врача), плохо удерживает в голове свежие события, однако нередко сохраняет способность помнить давно произошедшие факты и эпизоды из прошлого.

Замедляются мыслительные процессы, снижается концентрация внимания, утрачиваются способности планировать и организовывать свою деятельность. Например, человеку сложно следовать простым инструкциям, решать бытовые задачи или управлять финансовыми делами.

Изменения характера и поведения возникают из-за утраты способности адекватно воспринимать окружающую действительность. Человек становится раздражительным, тревожным, замкнутым. Нередко наблюдаются вспышки

агрессии, потеря интереса к прежним увлечениям.

Нарушается способность ориентироваться в пространстве и времени. Люди с деменцией могут теряться даже в хорошо известных местах, испытывать сложности с узнаванием лиц окружающих, путаться в датах и днях недели.

Причины деменции

Деменция развивается из-за того, что в головном мозге гибнут нервные клетки. Это может происходить по разным причинам. Например, из-за ишемии при недостаточном кровоснабжении головного мозга вследствие атеросклероза (сосудистая деменция), из-за накопления аномальных белков, разрушающих нормальную структуру ткани мозга (при болезни Альцгеймера). Также причиной могут стать черепно-мозговые травмы, сердечно-сосудистые катастрофы, хронический алкоголизм, тяжелые инфекции, поражающие мозг, или дефицит важных витаминов.

В мире миллионы людей разного возраста страдают деменцией, и, к сожалению, универсального лекарства от этого недуга пока не существует. Современные препараты способны лишь замедлить её прогрессирование, но не остановить полностью. Однако хорошая новость в том, что риск развития деменции можно значительно снизить – и для этого не нужны сложные процедуры или дорогое лечение. Достаточно придерживаться принципов здорового образа жизни, причем начать делать это желательно как можно раньше.

Здоровое питание доказывает свою эффективность в поддержании когнитивного здоровья. Рекомендуется регулярно включать в рацион овощи, фрукты, орехи, цельные зерна и рыбу, а также минимизировать употребление красного мяса, высокожирных молочных продуктов, сладостей и высоко-

кобработанных пищевых продуктов.

Отказ от алкоголя и курения. Злоупотребление алкоголем и курение повышают риск развития деменции в два раза. Чем раньше исключаются эти факторы – тем выше шансы сохранить ясный ум. После отказа от сигарет и алкоголя мозг начинает восстанавливаться уже через несколько месяцев.

Поддержание социальных контактов. Социальная активность задействует память, внимание и эмоциональный интеллект одновременно, создавая новые нейронные связи. Особенно это актуально для людей пожилого возраста, которые закончили профессиональную деятельность.

Тренировки мозговой деятельности. Разгадывание головоломок и ребусов, изучение языков, сложных текстов. Очень полезными являются нейропсихологические упражнения. Один из простых способов тренировки мозга – отказываться от привычных автоматических действий. Например, можно держать ложку не правой, а левой рукой, ездить к родственникам разными маршрутами, приготовить суп по новому рецепту, сделать прическу или макияж с новыми элементами. Любое новое поведение в привычной ситуации активизирует нейронные связи. Чем больше нейронных связей образовалось у человека за жизнь, тем медленнее у него будет развиваться деменция.

Регулярная физическая активность улучшает кровообращение мозга, насыщая его кислородом, и стимулирует рост новых нейронных связей. Умеренные нагрузки (ходьба, плавание, гимнастика) снижают риск деменции на 30-50 %, улучшают память и замедляют возрастные изменения нервной системы.

Соблюдение режима сна. Согласно исследованиям, регулярный недосып (сон менее 6 часов в сутки) крайне опасен для когнитивных функций моз-

га, так как подобное состояние провоцирует выработку бета-амилоидного белка, являющегося одним из триггеров развития болезни Альцгеймера.

Стрессоустойчивость. Постоянные переживания негативно влияют на участки мозга, ответственные за долговременную память. Научитесь справляться с негативными эмоциями: попробуйте освоить техники расслабления, займитесь дыхательной гимнастикой или слушайте приятную музыку. Найдите своё хобби, позволяющее забыть обо всех тревогах.

Своевременное медицинское обследование. Некоторые заболевания, такие как артериальная гипертензия или диабет, могут стать причиной ускоренного старения мозга. Посещайте врача своевременно, контролируйте показатели давления и уровня глюкозы в крови, проверяйте зрение и слух. Помните: ранняя диагностика значительно облегчает борьбу с любыми возрастными заболеваниями.

Людмила Шулико,
врач по медицинской профилактике
ОГБУЗ «ЦОЗиМП»



«ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ» В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ: [HTTPS://GAZETA.TABLETKA.ONLINE](https://gazeta.tabletka.online)