

ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ



16+ | ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ «ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ»

№ 9 (173) СЕНТЯБРЬ | 2026



СИСТЕМНОЕ РАЗВИТИЕ

В ЭТОМ ГОДУ ДЕРЕВНЕ НЕЛЮБИНО ТОМСКОГО РАЙОНА ИСПОЛНИЛОСЬ 380 ЛЕТ. ЖИТЕЛИ ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ОТКРЫТИЕ НОВОГО ЗДАНИЯ ФЕЛЬДШЕРСКО-АКУШЕРСКОГО ПУНКТА СТАЛО ГЛАВНЫМ ПОДАРКОМ.

– Мы продолжаем развивать первичное звено здравоохранения по всей нашей области по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь», чтобы у селян было больше возможностей для диагностики заболеваний и их оперативного лечения, – открыл торжество **губернатор Томской области Владимир Мазур**.

Днем позже символическая красная ленточка была перерезана перед входом в ФАП в деревне Воронино. До конца года также начнется прием пациентов в новом ФАПе в селе Гынгазово Шегарского района, а в Кафтанчиково, что в окрестностях областного центра, и Могочино Молчановского района будут запущены в работу врачебные амбулатории. – **с. 3.**

Запишитесь на
диагностику зрения

 **73-20-68**

ВОЗРАСТ 55+

 **ЭЛЬ ЛИКОН**
ОПТИКА

-20% НА ОЧКИ
ПЕНСИОНЕРАМ

Реклама. Срок проведения акции с 01.10.2026 г. по 31.10.2026 г. Скидка предоставляется на полный 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», сервисами «Долями», и «Яндекс Сплит». Подробные условия уточняйте у консультантов салонов и на сайте elikon.ru.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АКТУАЛЬНО

ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
НОВОРОЖДЁННЫХ

Областной перинатальный центр продолжает получать современное оборудование по национальному проекту «Семья». Новая партия техники охватывает все этапы родовспоможения – от диагностики патологий беременности и состояния плода до хирургических вмешательств и выхаживания новорождённых.

Среди поступившего оборудования – шесть новых реанимационных систем для выхаживания ослабленных и недоношенных детей. Только в 2026 году врачи перинатального центра вывели 216 малышей, родившихся раньше срока. Новые инкубаторы обеспечивают малышам максимально бережный уход и помогают скорее окрепнуть.

В отделение ультразвуковой и лучевой диагностики поступили три новых аппарата УЗИ. Они дают чёткое изображение, автоматически просчитывают фетометрию и биометрию плода, позволяют увидеть лицо и тело ребёнка в объёме, оценить кровотоки и детально рассмотреть сосудистые структуры. С таким оборудованием врачи могут проводить исследования гораздо точнее и информативнее.

Для операционного блока закуплены два новых электрохирургических аппарата. С их помощью хирург может выполнять точные разрезы и останавливать кровотечение из тканей и сосудов. Аппарат автоматически подстраивает мощность под плотность и тип ткани, что снижает риск повреждения здоровых участков и облегчает работу хирурга. Использование аппарата в сложных операциях заметно сокращает время вмешательства, снижает кровопотерю и ускоряет заживление.

Государство уделяет огромное внимание поддержке семей, и современная, доступная медицинская помощь будущим и молодым мамочкам очень важна.

ВАКЦИНАЦИЯ
СТАРТОВАЛА!

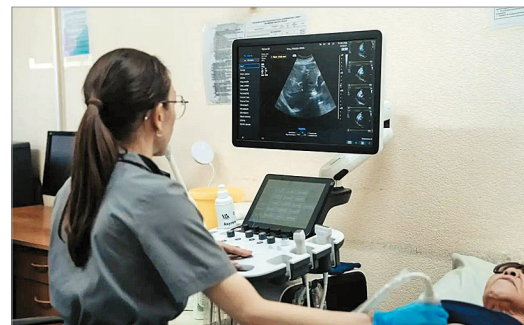
В регион поступила новая партия трёхвалентной вакцины «Совигрипп». Медучреждения получают 85 тысяч доз для иммунизации взрослых, 37,6 тыс. – для детей. Ранее в регион уже поступило 76 тыс. доз трёхвалентных вакцин «Совигрипп» и «Флю-М», а также четырёхвалентной вакцины «Ультрикс Квадри». Таким образом, всего на данный момент получено 198 600 доз вакцины от гриппа.

Состав вакцин на предстоящий эпидемический сезон полностью обновился и включает штаммы свиного гриппа (H1N1) pdm09, гонконгского гриппа (H3N2) и гриппа В/Victoria.

Бесплатная прививочная кампания против гриппа для взрослого и детского населения стартовала 21 сентября. Иммунизация – самый эффективный способ профилактики в преддверии сезонного роста заболеваемости. Следующая партия вакцины от гриппа ожидается в октябре, – отметил **и.о. начальника департамента здравоохранения Юрий Воробьёв**.

В рамках национального календаря профилактических прививок планируется привить 378 170 жителей Томской области, из них 101 090 детей и 277 080 взрослых. Такие меры профилактики помогут создать иммунную прослойку, позволяющую сдержать рост заболеваемости в эпидсезон. В первую очередь вакцинация рекомендуется детям с шести месяцев, школьникам, студентам, беременным женщинам, пожилым, людям с хроническими заболеваниями. Также прививку следует сделать тем, кто работает в коммунальной и социальной сферах: медицинским работникам, педагогам, работникам транспорта и торговли. Сделать прививку от гриппа можно в поликлинике по месту прикрепления.

Ещё больше о вакцинации и профилактике гриппа можно узнать по телефону горячей линии департамента здравоохранения Томской области: **8 (3822) 516-616, 8-800-350-88-50** или **122 (3)**.

ДЕСЯТЬ НОВЫХ
АППАРАТОВ УЗИ

Медицинские учреждения региона получили партию современного диагностического оборудования на общую сумму 45,44 млн рублей. УЗИ-аппараты приобретены по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь».

Новое оборудование уже работает в поликлинике № 4, межвузовской поликлинике, детской больнице № 1, Томской и Бакcharской районных больниц, Моряковской участковой больницы им. В.С. Демьянова. Городская клиническая больница № 3 им. Б.И. Альперовича и Кривошеинская районная больница получили по два УЗИ-аппарата.

Мы закупили для томских и районных больниц десять УЗИ-систем высокого класса. Они позволяют проводить широкий спектр исследований: УЗИ сердца, органов брюшной полости и малого таза, молочных и щитовидной желез, суставов, сосудов. Новое оборудование существенно сократит время ожидания исследований и повысит качество диагностики для пациентов всех возрастов. Все аппараты уже запущены в работу, врачи обучены, – прокомментировал **и.о. начальника департамента здравоохранения Томской области Юрий Воробьёв**.

Новые УЗИ-системы позволяют строить детальные объёмные модели органов в покое (3D) и в реальном времени (4D). А интеллектуальный режим 5D работает как ассистент: он автоматически находит необходимые структуры, проводит расчёты и помогает избежать неточностей.

Кроме того, оборудование оснащено целым набором специализированных функций, например, для глубокого исследования сердечно-сосудистой системы (в том числе с подключением ЭКГ), для ранней диагностики дисплазии суставов у младенцев, а также функцией компрессионной эластографии, которая незаменима при обнаружении новообразований в тканях.

ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Более 400 тысяч жителей Томской области бесплатно проверили здоровье

С начала года диспансеризацию и профилактические осмотры прошли 401 011 жителей Томской области, среди них 118 204 ребёнка. Обследования проводятся бесплатно по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь», инициированному президентом России Владимиром Путиным.

Среди обследованных взрослых – 39,2 процента мужчин и 60,8 процента женщин. Статистика показывает, что активнее всего за своим здоровьем следят жители региона в возрасте от 40 до 54 лет (24,2 процента обследованных), с 65 до 74 лет (20,2 процента), от 18 до 34 лет (19,4 процента). Второй этап диспансеризации прошли 51 620 граждан. До-

полнительные обследования, не входящие в базовый объём, потребовались 8 828 жителям региона. На получение специализированной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной, врачи направили 591 человека, ещё 446 рекомендовали санаторно-курортное лечение.

С начала года врачи впервые выявили у взрослых жителей региона почти 15 тысяч заболеваний. Большинство из них протекали бессимптомно и в будущем могли стать причиной серьёзных проблем со здоровьем. Диспансеризация и профосмотры – не формальность. Это уникальная возможность проверить организм, получить консультацию специалистов и вовремя начать лечение. Когда дело касается онкологий или сердечно-сосудистых катастроф, время играет первостепенное значение, – подчеркнул **и.о.**

начальника департамента здравоохранения Томской области Юрий Воробьёв.

По результатам диспансеризации и профосмотров в 2026 году у взрослых жителей региона впервые выявили 14 929 заболеваний. Лидирующее место занимают болезни системы кровообращения – 22,2 процента от всех выявленных патологий: врачи диагностировали 2 556 случаев артериальной гипертензии и 380 случаев ишемической болезни сердца. Также среди впервые выявленных заболеваний 120 случаев злокачественных новообразований, 574 случая сахарного диабета и один случай туберкулёза.

Медики также обратили внимание на пациентов на факторы риска, которые могут привести к развитию хронических заболеваний.



Самыми распространёнными стали нерациональное питание (встречается у 30,2 процента пациентов), низкая физическая активность (21,9 процента), гиперхолестеринемия (17,2 процента), избыточная масса тела (12,4 процента) и ожирение (11,9 процента).

У детского населения врачи впервые выявили 32 184 заболевания. Наиболее распространёнными стали болезни органов пищеварения (26,8 процента), эндокринной системы (20,1 процента), костно-мышечной системы (15,4 процента), органов зрения (14,6 процента) и органов дыхания (3,9 процента).

Медицинская помощь и бесплатный скрининг здоровья доступны всем жителям региона, как в областном

центре, так и в районах. Среди прошедших обследование с начала года 79 388 человек проживают в сельской местности. Помимо 33 городских и районных больниц пройти диспансеризацию можно на базе пяти ФАПов и двух врачебных амбулаторий. Также в проведении скринингов участвуют 12 мобильных медицинских бригад и пять передвижных медицинских комплексов Межвузовской поликлиники и районных больниц – Асиновской, Кожевниковской, Шегарской и Чаинской.

Записаться на обследование можно по телефону регистратуры, с помощью личного кабинета на портале «Госуслуги», а также через чат-бот «Диспансеризация Томской области» в мессенджере МАХ. Получить консультацию по вопросам диспансеризации жители региона могут на горячей линии регионального департамента здравоохранения по телефону: **8 (3822) 516-616, 8-800-350-88-50** или **122 (добавочный 3)**.

СИСТЕМНОЕ РАЗВИТИЕ



потрогал таблички со шрифтом Брайля, предназначенные для пациентов, которые лишены зрения. Фельдшер, правда, уточнил, что таковых среди 1230 местных жителей, из которых 282 ребёнка, к счастью, нет. Новые модульные ФАПы строятся и оснащаются по стандарту. А он предусматривает комфортную среду для всех категорий пациентов. Здание площадью почти 130 квадратных метров приспособлено и для маломобильных граждан. В процедурном кабинете детям и взрослым ставят прививки, как календарные, так и сезонные. Отдельное помещение предусмотрено для хранения медикаментов.

Главный врач Томской районной больницы Николай Зенкин также доволен результатом. Он подчеркнул, что выездную бригаду специалистов сформировали по запросу самих жителей. Фельдшер Денис Сергеевич с понедельника по субботу принимает как взрослых, так и детей, но раз в неделю в определенные дни приезжают врач-педиатр из Томской районной больницы и врач-акушер-гинеколог. Женский кабинет в Нелюбино, кстати, оборудован даже кольпоскопом, что пока не самое рядовое явление в лечебных учреждениях.

Важность первичной медицинской помощи в сельской местности характеризует случай, о котором рассказал фельдшер.

Сарафанное радио быстро принесло весть, что недалеко полыхает пожар и человеку стало плохо с сердцем. Денис Сергеевич вызвал скорую и оказал первичную помощь при подозрении на инфаркт.

Еще один новый ФАП с сентября начал прием пациентов в селе Воронино Томского района. Он обеспечит медицинской помощью 1034 жителя села, из них 276 — дети. Это здание также оснащено всем необходимым для оказания первичной помощи. Здесь комфортно пациентам всех возрастов — от новорожденных до пожилых людей.

— Здравоохранение развиваем системно по всей области, — подчеркивает губернатор. — Только за последние пять лет мы построили 33 фельдшерско-акушерских пункта, около 10 поликлиник и амбулаторий.



Начало на стр.1

— У нас с мужем на двоих семеро детей, мы стараемся не болеть, но очень рады, что в селе появилось здание нового ФАПа — светлое, современное, и место для него выбрано удобное — как раз в центре села, — делится жительница деревни Нелюбино Валентина Максимова.

Вместе с дочкой Вероникой — одной из трехлетних тройняшек в этой семье — Валентина Григорьевна пришла

на торжественное открытие лечебного учреждения. Ее, как и других нелюбинцев, доброжелательно встречал фельдшер Денис Белых. Здесь все знакомы, и как не поздравить друг друга с таким примечательным событием: комфортные условия созданы и для пациентов, и для медицинских работников.

— Первичное звено здравоохранения играет большую роль, чрезвычайно важно, что можно обратиться к специалисту и быстро получить необходимую помощь, — сказал губернатор

Владимир Мазур. — Качество модернизации первичного звена стало возможным благодаря национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь», который инициировал и лично контролирует президент Владимир Владимирович Путин.

Приветственную речь губернатор иногда прерывал из-за шума тракторов. Идет уборочная кампания. Владимир Мазур, сам родом из села, подчеркнул, что хорошо понимает важность момента: фермерские хозяйства являются точками роста.

Он также обратил внимание на храм, что строится через дорогу от ФАПа.

— Там, где есть храм, школа и здравоохранение, там есть жизнь!

О необходимости сохранения здоровья напомнили артисты в ролях Незнайки и доктора Пилюлькина. Они пришли на праздник с мандаринами. А дети прочли стихи и вместе с губернатором и главным врачом Томской районной больницы под аплодисменты участвовали в торжественном перерезании красной ленточки.

Во время небольшой экскурсии по лечебному учреждению губернатор Владимир Мазур внимательно осмотрел помещение, поинтересовался, есть ли комната для медперсонала,

ПОЛИКЛИНИКА В ЗЕЛЕНЫХ ГОРКАХ ПОСТРОЕНА

Строительство поликлиники в Зелёных Горках завершено. Новая современная поликлиника в одном из самых крупных и развивающихся жилых районов получила после итоговой проверки заключение о соответствии — официальный документ Госстройнадзора. Это означает, что здание соответствует утверждённой проектной документации и требованиям технических регламентов, готово к безопасной эксплуатации.

Новое медицинское учреждение рассчитано на 350 посещений в смену и построено по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь». Сейчас объект передаётся медикам для лицензирования. После получения лицензии на осуществление

медицинской деятельности поликлиника будет открыта для жителей.

Это уже второй крупный объект здравоохранения, построенный для людей в этом году: начало положила поликлиника в Южных Воротах, которая уже успешно принимает пациентов.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД



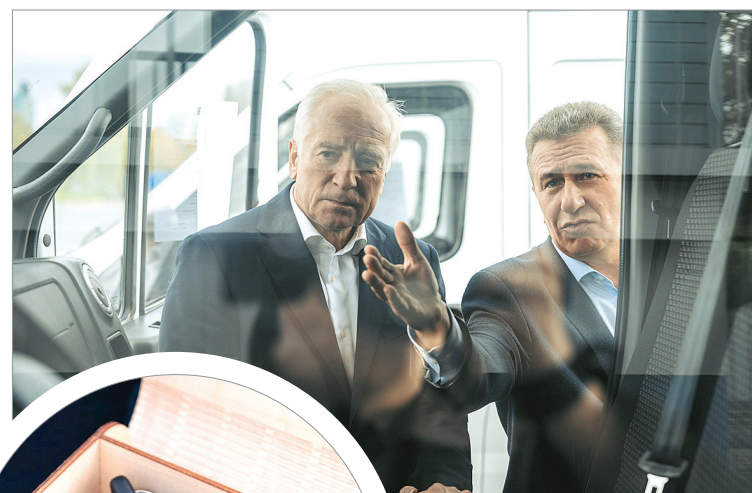
КЛЮЧИ ПОМОЩИ

Бригады скорой медицинской помощи в Томске за сутки обслуживают 500-600 вызовов. Большая востребованность, а значит, повышенная эксплуатация машин требует постоянно поддерживаемого в рабочем состоянии парка автомобилей и его своевременного обновления.

В сентябре в Томскую область поступило двенадцать автомобилей скорой медицинской помощи класса В. Ключи от них вручил губернатор Томской области Владимир Мазур.

Новенькие машины на площадке перед автоцентром «Томскавто» ГАЗ были выстроены в ряд, который можно было бы сравнить с парадной линейкой, но содержание работы, скорее, сигнализирует о боевой готовности.

Обновление транспорта стало возможным благодаря решению правительства Российской Федерации выделить более одного миллиарда рублей на закупку техники для 18



– Новый автомобиль – это возможность быстрее приехать к пациенту, своевременно оказать необходимую помощь, оперативно и с комфортом доставить человека в больницу для лечения, – отметил губернатор. – Для скорой помощи время имеет принципиальное значение. Для жизни порой время значит всё. Автомобили служат средством доставки людям срочной медицинской помощи, за каждой машиной очевиден ежедневный труд врачей, фельдшеров, водителей, диспетчеров, работников техобслуживания. Сотрудник скорой – человек, рожденный с миссией помогать, и это дано не каждому.

Из полученных новых автомобилей пять пополнили автопарк Станции скорой медицинской помощи Томска и Томского района. Остальные машины отправились в Стрежевскую городскую больницу и шесть районных больниц – Кожевниковскую, Молчановскую, Каргасокскую, Чаинскую, Асиновскую, Шегарскую.

С начала 2026 года по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь» медицинские организации Томской области уже получили четырнадцать новых санитарных автомобилей. До конца года в регион поступят еще два мобильных медицинских комплекса повышенной проходимости.

регионов страны, в том числе Томской области.

Губернатор региона лично проверил оснащённость новых машин. Провести реанимационные действия, сделать тромболитический при угрозе инсульта, прямо в машине принять роды – к этим и многим другим медицинским действиям готовы сотрудники скорой помощи.

Главный врач ССМП Николай Родионов показал, что в автомобилях есть практически все необходимое для работы прямо в пути: дефибрилляторы, электрокардиографы, аппараты ИВЛ, кислородные редукторы-ингаляторы, пульсоксиметры, небулайзеры, реанимационные и акушерские наборы.

– Автомобили класса В – наши рабочие лошади, – подчеркнул главный врач.

Владимир Мазур напомнил, что за последние пять лет автопарк областных учреждений здравоохранения пополнился на 209 автомобилей, из них 63 – машины скорой медицинской помощи.

ЛАПАРОСКОПИЯ В ЧАИНСКОМ РАЙОНЕ

Теперь пациентам Чаинского и близлежащих районов за щадящей оперативной помощью не придется ехать в город. Чаинские хирурги впервые провели эндоскопическую тотальную экстроперитонеальную пластику. ЕТАР – современный эндоскопический метод лечения грыж передней брюшной стенки. Такие операции проводят в крупных стационарах Томска.

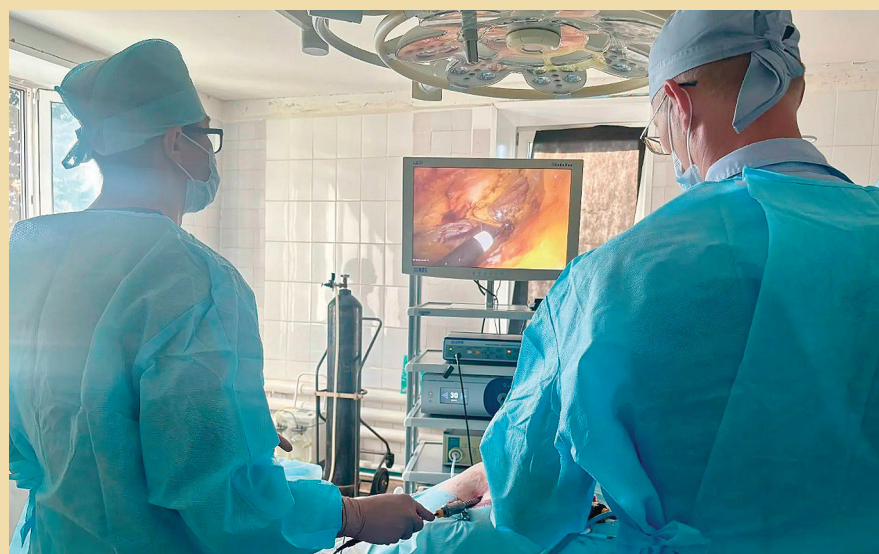
Раньше подобные операции часто требовали больших разрезов и более длительного восстановления, а при ЕТАР вмешательство выполняется через несколько небольших проколов, – поясняет главный врач Чаинской районной больницы Максим Ким. – При этом сетчатый имплант устанавливается в ретромускулярное пространство без входа в брюшную полость.

Грыжи передней брюшной стенки – распространённая проблема. Грыжи могут быть пупочными, паховыми и послеоперационными. Освоенная хирургами Чаинской районной больницы методика ЕТАР для пациента означает меньшую травматичность операции, менее выраженный болевой синдром, более быстрое восстановление и короткий срок госпитализации. В среднем выписка возможна уже на второй-третий день после операции. Конкретные сроки, конечно, зависят от состояния пациента и объёма вмешательства.

Чтобы освоить современные методы хирургического лечения, чаинские специалисты прошли обучение по лапароскопической хирургии в ведущих клиниках страны.

– Для нашей команды это важный шаг в развитии хирургической помощи в Чаинском районе, – подчеркивает Максим Петрович. – Отдельно хочу поблагодарить команду хирургов, анестезиологов и медицинских сестёр, благодаря которым эта операция стала возможной. Спасибо за

профессионализм и стремление развивать современные методы хирургической помощи в нашей больнице.



Торжественным и одновременно душевным получилось празднование, посвященное 95-летию со дня основания Станции скорой медицинской помощи, которая обслуживает население Томска и Томского района. Тон настроению задали главный врач Николай Родионов и главный фельдшер Надежда Мясникова. С улыбками руководители лично встречали каждого гостя на входе в МКЦ ТПУ, обнимали, говорили добрые слова. Коллеги, ветераны, главные врачи сразу ощутили искренность службы, которая и в день и в ночь спешит на помощь, невзирая на график без сна, непогоду, высокие этажи и отсутствие лифтов, загороженные слягушками и сугробами въезды. Сотрудники ССМП полностью отдают свои навыки и энергию. Недаром практически каждый выступающий на сцене подчеркивал, что скорая – не служба, а служение.

История в кадрах

От повозки до современного учреждения – почти вековая история оперативно отразилась в слайд-фильме с обозначенными этапами роста.

Станция скорой медицинской помощи как самостоятельное учреждение была создана 15 сентября 1931 года. Дежурство обеспечивали один врач, лекарский помощник, санитар, сиделка и кучер. Они выезжали на 3-4 вызова в сутки. Архивные данные сохранили статистику, насчитавшую 631 выезд за 1934 год. Организатор и главный врач ССМП в Томске Иосиф Аронович Мощницкий добился в 1935 году первого автомобиля. К 1941 году автопарк состоял уже из пяти машин с красным крестом, но вскоре они были переданы на военные нужды. Многие сотрудники скорой ушли на фронт. Врачу и санитару приходилось лично доставлять тяжелых пациентов на саночках. После Великой Победы восстанавливаются помощь пациентам и материально-техническая база станции: в 1950 году уже принято более 30 тысяч вызовов скорой.

С каждым десятилетием работа службы прирастает не только количеством сотрудников и автомобилями. Началось развитие специализированной помощи населению. Сначала создается педиатрическая бригада, позже травматологическая. В связи с ростом вызовов к больным с острыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы в 1967 году организуются малые кардиологические бригады, а в 1987 году – кардиологическая служба в составе одной кардиобригады и пяти бригад интенсивной терапии. На смену травматологической пришли две бригады анестезиологии-реанимации для оказания помощи взрослому и детскому населению. В 90-е годы была создана третья бригада – специализированная токсико-реанимационная. В 2006 году из психиатрической больницы на



ПОЧТИ ВЕКОВОЕ СЛУЖЕНИЕ



ССМП переведена психиатрическая бригада. В 2004 году был внедрен программный комплекс автоматизации диспетчерской службы «АДИС», что позволило качественно улучшить работу оперативного отдела по приему и передаче вызовов выездным бригадам и в оперативном режиме осуществлять контроль на линии. В 2013 года станция переехала в реконструированное здание на улице Говорова, 25, где располагается и поныне.

Сейчас в состав ССМП входят десять подстанций в Томске и Томском районе, оперативный отдел и гаражный комплекс. На линии ежедневно дежурят до 52 бригад. Они совершают до 600 выездов в сутки, в год на станцию поступает порядка 300 тыс. вызовов.

Особыми аплодисментами зал приветствовал фотографии главных врачей, каждый на своем этапе вложил свои силы

в текущую работу и развитие ССМП. Слышать их наверняка было приятно **Николаю Зенкину** и **Вячеславу Талалину**, которые лично присутствовали в зале среди почетных гостей.

Заслуженные награды

Более семидесяти сотрудников в этот день поднимались на сцену, чтобы получить награды за добросовестный труд.

– Врачи, фельдшеры, водители, диспетчеры обеспечивают бесперебойную работу столь важной службы, ежедневно показывая стойкость и готовность прийти на помощь тем, кому она нужна, – сказала в поздравлении **заместитель председателя правительства Томской области Светлана Грузных**. – Пусть каждый день приносит радость от спасенных жизней,

пусть служба скорой медицинской помощи и дальше крепнет благодаря новым идеям и мудрому наставничеству.

Светлана Николаевна отметила, что ССМП сегодня является одним из лучших учреждений области, где организовано наставничество, в чем немалая заслуга **главного фельдшера Станции скорой медицинской помощи Надежды Мясниковой**.

Отметим, что Надежда Андреевна – кавалер ордена Дружбы и на праздник пришла с этой почетной наградой на лацкане. В юбилейный день ей была вручена медаль Минздрава России «За наставничество в здравоохранении». **Врач Вера Колысова** награждена медалью губернатора Томской области «За достижения», **фельдшер Ирина Земцова** – памятным серебряным знаком «Герб Томской области».

Почетные грамоты и благодарности губернатора, Законодательной Думы Томской области, мэра Томска и департамента здравоохранения региона получили многие сотрудники скорой помощи.

Заместитель начальника департамента здравоохранения Мария Макарова напомнила, что станция теперь обслуживает не только жителей Томска, но и Томского района. Укомплектованность кадрами составляет более 90 процентов, что свидетельствует как об эффективной работе руководства, так и о готовности и желании здесь работать.

Всего в службе скорой сегодня трудится почти 900 человек. Каждый из них вкладывает свою лепту в бесперебойную помощь пациентам, труд каждого чрезвычайно важен. Главный врач ССМП Николай Родионов вручил почетную грамоту **заведующему гаражом Григорию Арманчеву, гладильщице Вере Марочкиной, вахтеру Константину Рева** и многим другим.

От поколения к поколению

Значимость общего дела и добрые отношения в коллек-

тиве – заслуга самого главного врача, о чем напомнил **главврач Томской областной психиатрической больницы Сергей Андреев**. Он признался, что всегда переживает за сотрудников скорой, если они попадают в ДТП, к сожалению, такое тоже случается. Подарив коллективу настенные часы, Сергей Михайлович пожелал, чтобы они отсчитывали исключительно счастливое время.

Многие руководители лечебных учреждений прошли школу скорой помощи и очень ей благодарны. **Главный врач Томского онкологического диспансера Максим Грищенко** в юности отработал фельдшером, более того, чуть было не стал врачом скорой. Возможно, кто-то из нового поколения фельдшеров в дальнейшем тоже сделает такую карьеру.

– Мы можем много говорить об образовательных программах, оборудовании, технологиях и стандартах. Все это необходимо. Но специалист в конечном счете формируют люди. И я особенно хорошо вижу это на примере нашего многолетнего сотрудничества со Станцией скорой медицинской помощи, – сказала **директор Томского базового медицинского колледжа Татьяна Ложкина**. – Студент рядом с врачами и фельдшерами начинает по-настоящему понимать профессию. Одно дело знать алгоритм оказания помощи, и совсем другое – увидеть, как специалист действует, когда счет идет на минуты, разговаривает с пациентом, принимает решение и берет на себя ответственность. Этому невозможно научить только в учебной аудитории.

Минуты, когда на сцену поднимались сотрудники ССМП, что после своей основной работы несут знания подрастающей смене, были проникнуты уважением к их важному и нужному делу. Впрочем, сердце отзывалось практически на каждую часть душевного вечера. Между выступлениями и речами гости в зале смотрели талантливо созданные фотографические сюжеты о пережитой пандемии, когда скорая отважно работала на передовой, и о смелых сотрудниках, которые находятся на СВО в наши дни. Особый отклик вызвали черно-белые фотографии. Ветераны узнавали на них себя. При показе веселых слайдов о субботниках, празднованиях Нового года и Дня медика и участии в спортивных спартакиадах все улыбались, тем более на фото было много детей сотрудников. Возможно, когда-нибудь они тоже придут на скорую. Заметим, что отец главного врача **Валерий Михайлович Родионов** отработал с 1971 по 2018 год врачом кардиологической бригады.

Выдержка, самоотдача, стойкость – не красивые слова в юбилейную дату. Они отражают истинное содержание работы на скорой, требующей крепкого здоровья, в том числе чтобы, как сказал в завершение вечера Николай Валерьевич, обязательно всем вместе отметить через пять лет столетие службы скорой помощи.

ПРОФЕССИЯ

Календарь с этим утверждением украшает кабинет заведующей вторым терапевтическим отделением первого филиала городской поликлиники №10 Ларисы Клиновицкой. И это не единственный подарок от пациентов. «Народный доктор» – почетное звание, которое Лариса Борисовна получила по итогам голосования в конкурсе «Спасибо доктору».

Медсестринское дело

Лариса Клиновицкая работает в поликлинике №10 с 2000 года и пришла сразу после получения диплома СибГМУ. Ее путь к нему начался с фармацевтического училища, которое она окончила с отличием, и работы медсестрой операционно-перевязочного блока горбольницы №3.

– Я сама выбрала оперблок, потому что люблю живое дело и делать что-то руками, – поясняет Лариса Борисовна.

Она работала и параллельно училась на очном отделении медуниверситета. Возможно, тогда и научилась делать одновременно сразу несколько дел и быстро решать вопросы.

– Я с благодарностью вспоминаю свой медсестринский период, потому что получила навыки и знания, которые пригодились в работе врачом-терапевтом.

Судьбоносным также стало знакомство со своим будущим мужем. **Врач-хирург отделения хирургии ТОКБ Игорь Юрьевич Клиновицкий** тоже работал медбратом.

– Я выбрала для себя терапию, потому что два врача-хирурга в одной семье – перебор, – шутит Лариса Борисовна.

Терапия – это очень интересно

Так утверждает сама доктор. Каждый день врач-терапевт разгадывает загадки, заданные сигналами организма о заболевании. Например, пациент жалуется на головную боль. Причин тому может быть множество: от шейного остеохондроза до опухоли. Соответственно нужны обширные знания, база которых дается в медуниверситете, но всю жизнь продолжает пополняться чтением специальной литературы и прохождением образовательных модулей. Лариса Борисовна не скрывает, что при верной постановке диагноза испытывает профессиональную гордость. В то же время считает терапевтический кабинет своего рода сортировочным центром. Ее главное дело – найти причину заболевания и выписать направление к узкому специалисту.

Так у молодой девушки, которая обратилась с жалобами на кашель, доктор обнаружила первую опухоль, а врачи-онкологи потом нашли еще две. К счастью, заболевание было выявлено на ранней стадии.

Кашель вообще не так прост. Он может возникать как при рядовых сезонных ОРВИ и ОРЗ, так и при таком сложном для диагностики заболевании, как саркоидоз легких. Его симптомы то появляются, то внезапно исчезают, и выставить сразу диагноз редко представляется возможным, процесс нужно смотреть в динамике после нескольких КТ.

– Главное, не дать саркоидозу легких развиваться, впрочем, любое хроническое заболевание может прогрессировать без контроля и поддержки лечения.

Среди пациентов доктора Клиновицкой – единственный в городе человек с пересаженными легкими. Долгие годы он жил с сочетанием астмы и тяжелого ХОБЛ.

ЛУЧШИЕ ЛЮДИ РАБОТАЮТ ЗДЕСЬ!



– Мы меняли ему терапию, он неоднократно лечился в стационаре, на какой-то промежуток времени становилось легче, но потом все возобновлялось, – рассказывает Лариса Борисовна.

Два года назад, когда ингаляторы практически перестали помогать, мужчина нашел возможность сделать трансплантацию в Москве, а врач-терапевт готовила для операции все необходимые документы.

Сейчас он чувствует себя хорошо, сам удивляется, что исчезла необходимость в ингаляторах, постоянно приходит на плановые обследования и контроль.

– Этот пациент сам большой молодец! – говорит доктор.

Нужно быть психологом

Работа с людьми требует подхода. Лариса Борисовна – очень приятный в общении человек, ее лицо, глаза, вся мимика – полная эмпатия к людям. Но сами пациенты далеко не все привержены, или, как говорят медики, комплаентны к назначениям, что снижает эффективность терапии.

– Вы пили лекарство, которое я вам выписала? – спрашивает специалист.

– Я принимал таблетки три дня, стало лучше, поэтому бросил.

И в результате недолечившийся пациент в лучшем случае снова приходит к доктору. Пышным цветом расцветают осложнения. Лариса Клиновицкая подтверждает, что врач-терапевт обязан быть хорошим психологом. Одних пациентов необходимо морально под-

держивать, другим подробно, как детям, разъяснить, третьим профессионально доказать, прорисовав всю цепочку последующих действий в организме.

В этот момент иногда пациенты спрашивают: откуда знаете, что будет через пять лет, если я не буду принимать профилактические препараты? – Опыт! – смеется доктор.

Бывает, что люди ищут у себя болезни, которых нет, маниакально утверждают, что ему выдали чужие результаты анализов.

– В нашей поликлинике работают психолог и психотерапевт, они оказывают огромную помощь, – рассказывает заведующая терапевтическим отделением. – Например, человеку трудно принять себя после инсульта или пережить потерю близкого, которая отразилась и на собственном его здоровье. Задача терапевта – плавно направить пациента к ним на прием, мы можем сами его записать на удобное время, предложить выбрать, с кем удобнее говорить, в частности, участники СВО предпочитают обращаться к специалисту мужчине.

Наставничество

Выдержка и терпение требуются и в административной работе. Вот уже пять лет Лариса Клиновицкая заведует терапевтическим отделением. В ее подчинении четырнадцать участков, к которым прикреплены 25 тысяч человек. Докторов, к сожалению, не хватает, поэтому в критических ситуациях она лично помогает, принимая пациентов.

На плечах заведующей вся ответственность. В ее функции также входит создание врачебной комиссии для диагностики пациентов со сложными заболеваниями, организация работы по диспансеризации, Дня маломобильных пациентов, когда люди на колясках могут комплексно получить всю необходимую медицинскую помощь. И это лишь малая часть повседневных задач, которые решает Лариса Клиновицкая. Но она умеет очень быстро реагировать, в чем мы лично убедились во время интервью.

Дежурный врач звонит с адреса: никто не открывает дверь. Заведующая находит по базе дополнительный номер телефона и закрывает проблему. Затем заходит сотрудник и уточняет, можно ли выписывать препараты пациенту с пропиской в районе области, который прикрепился к их поликлинике. Молодой доктор спросила код заболевания, Лариса Борисовна тут же дала ответ по памяти.

– Из-за изменений в образовательной программе сейчас молодежи гораздо труднее, – поясняет заведующая. – В свое время мы плавно входили в профессию благодаря интернатуре и ординатуре, а новое поколение выпускников начинает работу сразу после вуза.

Передача опыта и наставничество всегда были миссией опытных врачей. Теперь эта часть их профессиональной жизни закреплена программно.

– Летом все заведующие отделениями проучились на наставников по программе, в которой получили рекомендации, как принимать молодых специалистов, как составлять планы на их обучение, как потом контролировать.

В терапевтическом отделении в этом году четыре новых доктора. Заведующая проводит с ними «уроки» каждую неделю, разъясняя как общие вопросы, так и логику пациентов или правила выписки направлений в тот или иной стационар, с которыми взаимодействует поликлиника.

Конечно, она помогает и в конкретных случаях. Молодой врач-терапевт приходит на адрес, а там хирургический случай. Послав для подстраховки фотографию и посоветовавшись с наставницей, врач отправил дедушку по скорой с подозрением на влажную гангрену нижней конечности.

Доброжелательность и внимание к коллегам – еще одна черта заведующей. Все пять лет они работают в паре со **старшей медицинской сестрой отделения Еленой Юрьевной Дегтяренко**.

– С Еленой Юрьевной очень комфортно, она хорошо относится к людям, это мой первый помощник в организационных вопросах и с медсестрами, и с врачами, без нее было бы тяжело работать, – отмечает Лариса Клиновицкая.

А в подтверждение показывает инициативу старшей медсестры – красивый конверт на стене, куда все пишут добрые слова в дни рождения.

Немало теплых поздравлений получила и сама Лариса Борисовна, когда жители Каштака дружно проголосовали за нее. Звонки, сообщения и даже видео, снятые с телевизора, она получала не менее полутора месяцев.

Статуетка «Народный доктор» – в рабочем кабинете. По признанию Ларисы Клиновицкой, ей понравились все многочисленные подарки, особенно фитопродукция томской фирмы «Солагифт» с заживляющим действием и тонизирующий бальзам «Биолинт». Отдых в санатории «Синий Утес» пока еще только в планах. Очень много работы...



В этом году томиши впервые приняли участие в «Онкологическом брейн-ринге» – интеллектуальном соревновании онкологов с вопросами по специальности и клиническим ситуациям. Интрига держала в напряжении до самого последнего вопроса. Команда Томска со счётом 10:9 обыграла организаторов брейн-ринга – команду НМИЦ онкологии имени Н.Н. Блохина!

Отборочный этап

Томские онкологи впервые приняли участие в профессиональной игре. Получив в апреле из центра им. Н.Н. Блохина приглашение, главный врач Томского онкологического диспансера Максим Грищенко пригласил к себе коллег. Посоветались, приняли решение попробовать свои силы, но обязательно представить Томскую область двумя профильными лечебными учреждениями. На отборочный этап в Красноярск от томского онкодиспансера поехали д.м.н., заведующий отделением абдоминальной и торакальной онкологии Евгений Дроздов, к.м.н., заведующая отделением противоопухолевой лекарственной терапии Людмила Дунаева и врач-радиотерапевт отделения радиотерапии Алексей Поляков. От НИИ онкологии ТНМИЦ в команду вошли д.м.н., старший научный сотрудник отделения торакальной онкологии Евгений Родионов, к.м.н., старший научный сотрудник отделения абдоминальной онкологии Дмитрий Костромицкий и к.м.н., врач-патологоанатом отделения общей и молекулярной патологии Дмитрий Лоос.

Команда подбиралась из компетентных в своих областях специалистов, чтобы максимально перекрыть разные разделы онкологии. Два доктора и три кандидата наук, заведующие отделениями и старшие научные сотрудники – состав мощный, что, по словам капитана команды Евгения Дроздова, не гарантия, а дополнительная ответственность.

Томские онкологи подтвердили на красноярском этапе высокий уровень профессиональных знаний, став первыми среди десяти сибирских команд. Основные вопросы касались профессиональных



компетенций: тактики лечения, назначения препаратов, а также истории медицины и на общую эрудицию, например, нужно было угадать произведение по зачитанному отрывку. Томичи первыми ответили, что это «Раковый корпус» А. Солженицына.

– Отборочный тур проводился в Красноярском онкологическом диспансере, но, приехав в субботу, мы даже не успели пообщаться с коллегами, потому что нужно было сразу в обратную дорогу, чтобы в понедельник выйти на работу, – рассказывает Евгений Сергеевич.

Однако суть брейн-рингов – в их объединяющей силе. Всего по стране проходило пять отборочных этапов, в них приняли участие 45 команд из разных регионов. География

оказалась широкой: от Южно-Сахалинска до Санкт-Петербурга. В Москву на четвертьфинал приехали двенадцать команд. Кроме Томска в заключительном турнире Сибирь представили также Кемерово, Красноярск и Тюмень.

Драйв знаний и игры

Основная игра стала вечерней составляющей конференции «Инновационная онкология», которая проходила со 2 по 4 сентября. После заслушанных докладов специалисты-онкологи из разных регионов приступили к интеллектуальным состязаниям. Четвертьфинал завершился жарко. Тюмень и Томск набрали одинаковое количество баллов. Организаторы объ-

явили стыковой блиц за право участвовать в полуфинале.

– Конечно, подсознательно цель есть всегда, но хорошим результатом для себя мы первоначально считали хотя бы один пройденный этап, – делится капитан команды. – Однако во время соревнования появились азарт и драйв.

Видимо, эти чувства и помогли обыграть тюменских коллег.

В полуфинал вышли Томск, Липецк, Санкт-Петербург и Москва, и они уже сражались за право на финальную игру. Первыми соревновались между собой специалисты Липецкого онкологического диспансера и команда НИИ им. Н.Н. Блохина. Будущие наши соперники – москвичи закончили игру со счётом 7:3. Победа томских онкологов оказалась очевидной, они «вынесли» пи-терцев 7:1.

Похоже, верным стало изначальное решение собрать команду из разных областей онкологических знаний. Например, вопрос-аукцион по перечислению видов операций на печени блестяще выиграл Дмитрий Костромицкий, чья докторская диссертация посвящена метастазам колоректального рака, которые большей частью образуются именно в этом органе. Врач-радиолог Алексей Поляков, к сожалению, не смог участвовать в московском турнире. На три вопроса по радиологии профессионально отвечал врач-радиолог отделения радиотерапии Томского онкологического диспансера Александр Талецкий, который вошел в команду, заменив коллегу. Один из вопросов предполагал перечисление шести видов лучевой терапии по способу введения дозы.

Понятно, что самым острым по ощущениям стал финальный раунд. Организаторы составили вопросы на логику и общие знания. Например, предложили игру-крокодил из десяти слов, связанных с онкологической темой, в которой один из членов команды должен объяснить коллегам, не называя этого слова. Конечно, состоялся и конкурс капитанов. Евгений Дроздов его выиграл! Он вспоминает, что скорость ответов была сумасшедшей, все они касались исключительно общей эрудиции, поскольку лечащий врач должен найти общий язык с разными пациентами.

Игра была замечательно яркой и с антуражем: нарядные ведущие, большая сцена, софиты, гонг и кнопка, нажатием которой нужно было стремительно обгонять соперников.

– Сначала мы убедительно оторвались, но при счете 7:3 они стали нас преследовать, и к заключительному вопросу счет стал равным 9:9.

Он звучал следующим образом: «Именно так называлось древнее кельтское и римское поселение, на месте которого возник современный Париж, а мы теперь этим же именем называем химический элемент, изотоп которого используется для лечения некоторых злокачественных опухолей».

И вдруг... капитан московской команды нажимает на кнопку раньше удара в гонг. Фальстарт подарил томичам дополнительную минуту на обсуждение. Впрочем, как рассказывает Евгений Дроздов, они знали ответы на все вопросы. «Лютетий» поставил точку в борьбе нервов.

Участники команды получили кубок победителей, грамоты и медали, а главное, сертификаты на образовательные курсы в НМИЦ онкологии имени Н.Н. Блохина с оплаченным проживанием в Москве.

– Раз вы победили организаторов, пригласят ли они вас в будущем году? – шутя, задаю вопрос заведующему отделением.

– Мы решили, что в следующий раз поедет другой состав, эта игра не только интересная, но и чрезвычайно полезная, – ответил Евгений Сергеевич.

– Такие встречи дают онкологам возможность хотя бы ненадолго выйти из привычного рабочего ритма. В нашей профессии много напряжения и эмоциональной нагрузки. А здесь можно встретиться с коллегами, посмеяться, поспорить, почувствовать команду и просто получить удовольствие от того, что мы делаем что-то вместе. Спасибо организаторам за такую возможность. Поздравляю наших коллег! Очень горжусь онкологической службой Томской области и нашей командой, – говорит главный врач ТООД Максим Грищенко. – А самое хорошее в таких соревнованиях то, что после финального счёта 10:9 все вернулись к своей общей работе. А в ней у нас одна цель – помогать пациентам и делать онкологическую помощь лучше.

НАШЛИ ЛЕКАРСТВО? НАЙДЁМ И ВРАЧА!

ВСЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ — ОНЛАЙН И ПО ТЕЛЕФОНУ



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ

Лекарства. Врачи.
Здоровье Диагностика.

Поиск медицинских услуг
в Томской области

УЗИ, МРТ,
анализы и другие услуги

Поисковый сервис

TABLETКА.ONLINE

Сравните цены,
узнайте, где удобнее и дешевле

Колл-центр

+7(3822) 516-616



8 800 350 88 50



122 (3)

✓ бесплатно

✓ круглосуточно

✓ профессиональные операторы

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Клетчатка (пищевые волокна) – это компоненты растительной пищи, которые не расщепляются пищеварительными ферментами человека в тонком кишечнике. Они проходят через желудок и тонкий кишечник практически в неизменном виде, достигая толстой кишки, где некоторые виды пищевых волокон используются кишечными микроорганизмами. Именно в этом ее ценность.

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, ягодах, бобовых, цельнозерновых продуктах, орехах и семенах. При этом продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца и молочные продукты) не являются источниками пищевых волокон.

За последние десятилетия потребление клетчатки снизилось в большинстве стран мира – люди все чаще выбирают продукты глубокой переработки, которые почти не содержат пищевых волокон. Белый хлеб вместо цельнозернового, очищенный рис вместо бурого, соки вместо цельных фруктов. Пищевая промышленность предлагает удобство, но вместе с ним мы теряем именно то, что делает еду по-настоящему полезной.

Почему клетчатка необходима организму?

По способности растворяться в воде пищевые волокна условно подразделяют на растворимые и нерастворимые.

Растворимые пищевые волокна при взаимодействии с водой могут образовывать вязкую гелеобразную массу. Они содержатся, например, в ов-

ПОЧЕМУ КЛЕТЧАТКА НЕОБХОДИМА ОРГАНИЗМУ?



сянке, ячмене, бобовых, яблоках и цитрусовых. Некоторые из них способствуют замедлению всасывания углеводов и снижению уровня холестерина.

Нерастворимые пищевые волокна способствуют увеличению объема кишечного содержимого и могут ускорять его продвижение по кишечни-

ку. К их источникам относятся цельнозерновые продукты, овощи, кожура овощей и фруктов, орехи и семена.

В толстой кишке живут триллионы бактерий. Для них клетчатка – это основная еда. Когда бактерии перерабатывают клетчатку, они производят короткоцепочечные жирные

кислоты. Например, бутират, который обеспечивает энергией клетки слизистой оболочки толстой кишки и укрепляет ее стенку, чтобы вредные вещества не проникали в кровь.

Сколько клетчатки необходимо употреблять?

Для большинства взрослых людей ориентиром служит потребление не менее 25-30 г пищевых волокон в сутки.

Количество пищевых волокон зависит от сорта продукта, размера порции и способа приготовления. Многие продукты содержат одновременно несколько видов пищевых волокон, поэтому для полноценного питания важно разнообразие растительных продуктов, а не употребление какого-либо одного источника клетчатки.

Как увеличить количество клетчатки в рационе?

Если раньше в рационе было мало пищевых волокон, увеличивать их количество следует постепенно. Резкое изменение питания может привести к вздутию живота, газообразованию и дискомфорту.

Чтобы обогатить рацион клетчаткой:

- Увеличивайте постепенно, в течение 2-4 недель.
- Пейте достаточно воды – клетчатка работает только

при достаточном количестве жидкости.

- Добавляйте по одному продукту за раз, чтобы понять, что подходит именно вам.
- Добавьте к привычному рациону одну порцию бобовых (полчашки чечевицы или фасоли) и одну порцию цельных злаков (овсянка, гречка, бурый рис) в день. Это уже существенный шаг к норме. Замените белый хлеб на цельнозерновой, а печенье на фрукт.

Рацион, богатый пищевыми волокнами, содержит больше витаминов, минералов и других биологически активных веществ. Достаточное потребление клетчатки в составе сбалансированного питания доказательно связано с более низким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа и колоректального рака.

Людмила Шулико,
врач по медицинской профилактике ОГБУЗ
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Продукты-лидеры по содержанию клетчатки:

Продукт	Порция	Содержание клетчатки
Чечевица, вареная	1 стакан	15-16 г
Фасоль, вареная	1 стакан	12-16 г
Нут, вареный	1 стакан	12-13 г
Малина	1 стакан	8 г
Авокадо	1 плод	7 г
Брокколи, приготовленная	1 стакан	5 г
Груша с кожурой	1 средняя	5-6 г
Яблоко с кожурой	1 среднее	4-5 г
Овсяная каша	1 стакан	4 г

ПЕРЕЗАГРУЗКА. МАТЬ И ДИТЯ

РАССЧИТАНА НА 7 ДНЕЙ.

Заезд
в понедельник
с 12 часов.
Отъезд
в воскресенье
в 12 часов.

В программу включено:

- Проживание в номере 1-й категории «Стандарт»
- Питание, заказное меню
- Галокамера (соляная пещера) – 4,5
- Ароматерапия – 4,5
- Бассейн - ежедневно
- Душ Шарко или циркулярный душ – 4,5
- Травяные ванны - 4,5
- Солярий - ежедневно
- Парофитобочка - 2
- Фиточай - ежедневно
- Прием минеральной воды
- Терренкуры (палки для скандинавской ходьбы)

К вашим услугам:

Развлекательные мероприятия, настольные игры (бильярд, теннис, шахматы и др.), прокат, WI-FI. Парковка бесплатно. Ежедневно работает кафе "Синий Утес".

Данная программа рассчитана только на физические лица. Возрастное ограничение по программам: с 18 до 65 лет.

Бронирование круглосуточно по телефонам:

8 (3822) 954-341, 954-297, 954-323

ООО «Санаторий «Синий утес». Подробности на сайте: siniy-utes.ru

синий утес

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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