ОБЛАСТЬ ЗДОРОВЬЯ

Департамент здравоохранения Томской области

ОГАУ «Центр медицинской и фарминформации»

16+ | ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ «ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ» № 10 (174) ОКТЯБРЬ | 2026

КОМФОРТНО И СОВРЕМЕННО



ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №3 ИМЕНИ Б.И. АЛЬПЕРОВИЧА НАЧАЛО ПРИЕМ ПАЦИЕНТОВ.

Накануне с результатом капитального ремонта познакомился губернатор Томской области Владимир Мазур. Высоко оценив готовность полностью обновленного отделения, губернатор поблагодарил организаторов и исполнителей большого проекта, задуманного и воплощенного во благо пациентов и медицинских работников. СТР. 3.

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 TABLETKA.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

Реабилитационное оборудование в Асиновской районной больнице

В Асиновскую районную больницу поступило 18 единиц нового оборудования для медицинской реабилитации пациентов с нарушениями функций центральной нервной системы. Общая стоимость закупки составила более 14,7 млн рублей. Приобретение стало возможным благодаря федеральному проекту «Оптимальная для восстановления медицинская реабилитация» в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».



В числе приобретённого оборудования – мобильная рамка для разгрузки веса при ходьбе, устройство для тренировки координации, электромагнитный стимулятор глубоких тканей, аппараты для электро-, фото– и физиотерапии. Также для отделения реабилитации Асиновской больницы приобрели кровати с электроприводом и противопролежневыми системами, стол для физиотерапии, систему для подъёма и перемещения пациентов, весы с платформой для кресла-коляски. Оборудование существенно расширяет арсенал методов, доступных специалистам по медицинской реабилитации. В комплексе оно помогает улучшить общее состояние пациента и способствует скорому восстановлению нарушенных функций движения, речи и памяти.

– С начала года помощь реабилитологов в ТОКБ, Асиновской и Колпашевской районных больницах, где у нас лечатся пациенты после инсультов, получили 749 жителей региона. Из них 136 человек прошли реабилитацию в Асиновской районной больнице. Здесь находится межрайонный сосудистый центр, куда доставляют пациентов с инсультами также из Первомайского, Зырянского и Тегульдетского районов. Новое современное оборудование помогает врачам в Асине добиваться более устойчивых результатов уже с первых дней реабилитации и сокращает сроки постинсультного восстановления, – прокомментировал **и.о. начальника департамента здравоохранения Томской области Юрий Воробьёв.**

Как пояснила **заведующая отделением медицинской реабилитации Асиновской районной больницы Анастасия Разумова**, система реабилитации в учреждении выстроена поэтапно, а программа восстановления индивидуальна для каждого пациента. Её формирует мультидисциплинарная команда, в которую на разных этапах входят врачи-неврологи, реаниматологи, реабилитологи, физиотерапевты, инструктор ЛФК, логопед, психолог, диетолог и клинический фармаколог. Восстановительные процедуры начинают прямо в реанимации. Пациенты, которым требуется дальнейшее лечение, переходят на второй этап – в стационарное отделение медицинской реабилитации, рассчитанное на 12 коек. Прогресс оценивается каждые 7 дней, после чего программа реабилитации корректируется.

Отделение медицинской реабилитации в Асиновской районной больнице открыли в 2024 году. За время существования отделения помощь в нём получили более 300 пациентов.



Парк автомобилей

Пять новых автомобилей LADA пополнили автопарк санитарного транспорта в медучреждениях Томска. Их приобретение стало возможным благодаря национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь», инициированному президентом РФ Владимиром Путиным.

Общая стоимость машин составила более 8,9 млн рублей. Два новых автомобиля LADA Niva Travel пополнили парк взрослой поликлиники № 10, ещё два – детской городской больницы № 2. Городская клиническая больница № 1 получила новую LADA Iskra.

– Транспорт поможет терапевтам, педиатрам и узким специалистам оперативно выезжать к пациентам, в том числе маломобильным, а также перевозить лекарства и биологические материалы. В преддверии эпидсезона, когда нагрузка на медиков растёт, новые автомобили позволят эффективнее справляться с вызовами и сохранять главное – время, которое врачи могут посвятить пациентам, – подчеркнул **губернатор Томской области Владимир Мазур**.

С начала 2026 года медицинские учреждения региона получили 15 автомобилей общей стоимостью 27,5 млн рублей. Помимо поликлиники № 10, детской городской больницы № 2 и городской клинической больницы № 1, машины отправились в межвузовскую поликлинику, больницу № 2, поликлинику ТНЦ СО РАН, городскую клиническую больницу № 3 им. Б.И. Альперовича, детскую больницу № 1, МСЧ «Строитель» и поликлинику № 4. До конца года автопарк санитарного транспорта в медучреждениях Томска пополнится ещё четырьмя автомобилями, приобретёнными на средства областного бюджета.







«Земское» пополнение

С начала 2026 года по федеральным программам «Земский доктор» и «Земский фельдшер» в районы Томской области приехали работать 39 медиков: 26 врачей и 13 специалистов среднего медицинского персонала.

– Благодаря нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь», куда вошли федеральные программы «Земский фельдшер» и «Земский доктор», мы решаем кадровый вопрос. Наполняем районные больницы узкими специалистами – так медицинская помощь становится доступнее для небольших и отдаленных населенных пунктов. Всего в федеральных программах в регионе с 2012 года участвовали более 1,7 тысячи медиков разных специализаций, – **отметил и.о. начальника департамента здравоохранения Томской области Юрий Воробьёв**.

Значительно пополнился коллектив подстанции скорой медицинской помощи в Тимирязевском. Сюда трудоустроились сразу восемь специалистов: врач скорой медпомощи, три анестезиолога-реаниматолога и четыре фельдшера. В Лоскутовскую районную поликлинику благодаря «земским» программам также пришли сразу восемь медиков. Это заведующие ФАПами в Басандайке и Лучанове и специалисты для новой поликлиники в Южных Воротах: хирург, уролог, отоларинголог и три педиатра. В Шегарской больнице штат пополнили четыре специалиста: врач-хирург, врач-рентгенолог и два фельдшера. В Томскую районную больницу трудоустроились три терапевта и врач функциональной диагностики.

Все участники «земских» программ получают единовременные выплаты. Её размер составляет от 1 до 2 млн рублей для врачей и от 500 тыс. до 1 млн рублей для средних медицинских работников. Эти средства специалисты могут направить в том числе на покупку жилья и обустройство на новом месте. Размер выплаты зависит от места расположения медицинской организации: чем дальше от Томска, тем больше размер выплаты. Так, по 2 млн рублей получают врачи, приехавшие в Александровский, Верхнекетский, Кривошеинский, Тегульдетский районы. Для среднего медицинского персонала в этих территориях предусмотрена выплата в 1 млн рублей. В южных территориях региона, таких как Асиновский, Кожевниковский, Первомайский и Шегарский районы, врачи получают по 1,5 млн рублей, фельдшеры, медсёстры и акушерки – по 750 тысяч. В малых городах, таких как Асино, Стрежевой, Колпашево, размер выплаты составляет 1 млн рублей для врачей и 500 тыс. рублей для средних медицинских работников.

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 департамента здравоохранения по телефону: **8 (3822) 999-101 (доб. 2814)**.

КОМФОРТНО И СОВРЕМЕННО





Начало на стр.1

Если случается беда, то лучше не усугублять ее нелестным впечатлением. К счастью, приемное отделение горбольницы №3 сегодня выглядит очень достойно и продумано буквально со входной группы. При самостоятельном обращении пациенты попадают в помещение, поднявшись по крыльцу. Для тех, кто передвигается на коляске или перевезен из автомобиля скорой помощи на каталке, автоматически открываются выдвижные двери. Причем, как подчеркнул **и.о. главного врача Александр Сусиков**, аккумуляторы предусматривают открывание дверей в том числе в темное время суток. Именно через них вместе с губернатором зашли в обновленное отделение **заместитель председателя правительства Томской области Светлана Грузных и и.о. начальника департамента здравоохранения региона Юрий Воробьев.**

Дополнительные автоматические двери – одна из многих актуализаций изначального проекта, который подразумевал нормативные требования того времени. Но теперь появились новые предложения и более современные



материалы. Для создания удобства и ускорения процесса оказания помощи, создания безопасных и комфортных условий для пациентов и медицинского персонала медики и представители департамента здравоохранения региона познакомились и переняли опыт лучших практик медучреждений Москвы, Санкт-Петербурга, Челябинска. Новые организационные и планировочные решения были просчитаны и обсуждены со строителями и «Облстройзаказчиком».

– Наша общая цель – не просто ремонт, а результат, благодаря которому будет осуществляться качественное оказание медицинской помощи, – говорит **руководитель компании-подрядчика Павел Солодухин**.

Полная реорганизация приемного отделения «третьей горки», как называют больницу томичи, началась с переезда отделений ультразвуковой и функциональной диагностики, которые разместились в своих новых кабинетах после такого же большого капремонта перехода. Приемное отделение сегодня расположено на 200 кв. метрах. Заблудиться в них невозможно благодаря цветной навигации по полу: зеленый цвет – полоса для легких пациентов, желтый помогает направить пациентов в состоянии средней тяжести, по красному маршрутизируются тяжелые больные.

В холле, в комфортных условиях с креслами и шкафчиками для одежды – место ожидания приема пациентов и их родственников. Решение их вопросов – зона ответственности дежурного врача. При необходимости он может посоветоваться с **заведующим приемным отделением Владимиром Клещуновым**, чей кабинет располагается на этом же этаже. Владимир Сергеевич владеет несколькими специальностями: врач-терапевт, кардиолог и врач клинической фармакологии. Узкие специалисты работают в большой ординаторской, где у каждого телефон для связи и компьютер, на мониторе которого врач видит результаты медицинских обследований. Здесь же можно провести общий консилиум, а при необходимости – с привлечением коллег из других областных и федеральных лечебных учреждений.

Пост медицинской сестры находится прямо в палате, где размещаются пациенты. В ее распоряжении также имеется передвижной медицинский пост, подкатить который можно прямо к кушетке больного. Помещения приемного покоя оснащены больничными каталками, креслами-колясками, кушетками и смотровыми столами, необходимой оргтехникой, фармацевтическими холодильниками, бактерицидными излучателями и очистителями воздуха, плазменным стерилизатором для инструментов. Все места для пациентов разделены занавесками, пропитанными специальным антибактериальным составом. Инфекционный блок имеет отдельный вход. Перед ним для родственников также предусмотрены кресла и шкафчики для одежды.

На этом же этаже выделены отдельные кабинеты ЭГДС, где проводятся процедуры для диагностики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Просторное помещение предусмотрено для процедурной. Особое внимание губернатора привлекла ЛОР-манипуляционная, для которой был закуплен дорогостоящий ЛОР-комбайн.

– Ухо, горло, нос – все начинается с головы! Мы должны обратить внимание на это направление и возродить былую школу подготовки отоларингологов, – убежден Владимир Мазур. – Они должны работать на хорошем оборудовании и иметь возможность постоянного повышения квалификации.

И.о. главного врача Александр Сусиков, недавно вступивший в эту должность, подтвердил, что видит горящие глаза молодых специалистов, их желание расти и потенциал: еще два года назад в больнице под наркозом делалось 16 лор-операций, а на текущий момент осуществлено уже более трехсот сложных оперативных вмешательств.

Видимый результат – это новая мебель и медицинское оборудование: аппараты УЗИ, электрокардиограф, электрохирургический аппарат, мониторы пациентов.

Скрытая, но еще более важная часть работы – замена инженерных систем, новая вентиляция, обустройство пандусов и подъезда для автомобилей скорой медицинской помощи.

На ремонт приемного покоя горбольницы №3 из областного бюджета было выделено 120 миллионов рублей. Новое приемное отделение получило возможность принимать до 250 человек в сутки. Ранее на первый этаж был осуществлен перенос рентгенологического отделения. После ремонта отделения анестезиологии и реанимации все виды экстренной помощи люди будут получать в одном корпусе и на одном этаже.

Вакцинация – общая задача

Сезонная вакцинация проходит хорошими темпами. На текущий момент в регионе вакцинировался 160 791 человек, из них 53 886 – дети.

Регион получил очередную партию вакцины от гриппа: 143 080 доз «Флю-М» и «Совигрипп» для иммунизации взрослых и 36 130 доз «Ультрикс Квадри» для иммунизации детей – всего 179 210 доз. Ранее Томская область получила 198 960 доз вакцины от гриппа.

Состав препаратов полностью обновлён по сравнению с прошлым годом и включает штаммы свиного гриппа (H1N1)pdm09, гонконгского гриппа (H3N2) и гриппа B/Victoria.

Известно, что грипп опасен тяжестью течения заболевания, высокой температурой 39-40 градусов С, выраженными головными и мышечными болями, а главное, развитием последующих осложнений. Вакцинация, которая предупреждает тяжелые формы заболевания, является сегодня главной задачей для всех, и в первую очередь – самих жителей региона. Прививка от гриппа – выражение ответственности перед собой и своими близкими людьми.

– Вакцина «тренирует» наш иммунитет – учит организм распознавать вирус и эффективно с ним бороться, чтобы не допустить тяжёлого течения болезни. Я призываю всех, кто ещё не поставил прививку, сделать это уже сейчас. На формирование иммунитета понадобится ещё порядка двух недель, – призывает **и.о. начальника департамента здравоохранения Томской области Юрий Воробьёв**.

Юрий Олегович также сообщил, что медучреждения готовы к эпидсезону. Для пациентов с гриппом или ОРВИ в регионе развёрнуты 423 койки в инфекционных отделениях лечебных учреждений области.

Вакцинация детей разрешена с их шестимесячного возраста, для них предусмотрены вакцины с безопасным составом. Для беременных также разработаны специальные вакцины, которые не представляют опасности, что доказала мировая практика.

Обычно боятся вакцинироваться пациенты, имеющие определенные хронические заболевания. Однако именно для этой категории лиц опасное течение гриппа угрожает в первую очередь, поэтому больным с ревматоидными заболеваниями, почек, сердца необходимо привиться в обязательном порядке. Страдающим сахарным диабетом, онкологией необходимо посоветоваться с врачом. Сама хроническая патология обязана находиться в стадии компенсации.

Среди противопоказаний к вакцинированию присутствует наличие тяжелых аллергических реакций. Всем остальным людям необходимо только накануне быть здоровым и не иметь никаких признаков ОРЗ.

Вакцинироваться от гриппа жители региона могут бесплатно в своей поликлинике. Детей, посещающих сады и школы, прививают централизованно в образовательных учреждениях.

В Томске действует мобильный пункт вакцинации на базе филиала фонда «Защитники Отечества» (пр. Фрунзе, 103д, 4-й этаж) – поставить здесь прививку можно с понедельника по пятницу с 14.00 до 16.00. Для процедуры необходимо иметь при себе паспорт, полис ОМС и сертификат о прививках.

По вопросам иммунизации и профилактики гриппа, ОРВИ и COVID-19 можно обратиться на горячую линию департамента здравоохранения Томской области: **8 (3822) 516-616, 8 800 350-88-50** или **122 (3)**. Специалисты Центра медицинской и фармацевтической информации консультируют круглосуточно, без выходных.



ТОМСКИЙ ОПЫТ

«Область здоровья» – в числе лучших медиапроектов страны!

Официальный аккаунт департамента здравоохранения Томской области вошел в тройку лидеров в номинации «Лучший госпаблик» федеральной премии «Медиалидер-2026». Команда Центра медицинской и фармацевтической информации привыкла быть за кадром. Сегодня ее представляет директор Центра медицинской и фармацевтической информации Светлана Малахова. Победа в одном из самых популярных профессиональных конкурсов, за которую боролись 562 проекта из России и стран ближнего зарубежья, однозначно является прекрасным поводом «открыть личико». Тем более такое молодое и красивое.



От сообщества к государственному паблику

– Светлана Владимировна, когда и как зародилась идея создания паблика?

– Наша газета «Область здоровья» выходит с 2012 года и пользуется заслуженной популярностью, но ограничена объемом тиража и периодичностью. Мы понимали, что, выходя раз в месяц, невозможно оперативно донести до населения новостную информацию. Сама жизнь требовала создания новой коммуникационной площадки в интернете.

В 2017 году были созданы страницы в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники», затем телеграм-канал — и это за 5 лет до того, как страницы в соцсетях стали обязательными для всех госучреждений и органов власти. Сообщество очень быстро обрело популярность среди населения. Каналы развивались настолько успешно, что департамент здравоохранения принял решение сделать его государственным пабликом. Появились зеленый брендовый цвет и герб Томской области.

Распоряжением правительства РФ в 2022 году с целью обязательного взаимодействия органов власти с населением официальными площадками были регламентированы страницы «ВКонтакте» и «Одноклассники». А у нас к этому времени уже было большое количество подписчиков! ЦМФИ на момент создания никто не обязывал. Это была просто инициатива, которая мобилизовалась в большой проект. Сегодня в общей сложности у нас более 25 тысяч подписчиков и более 500 тысяч просмотров в месяц. Основным каналом является «ВКонтакте», где на текущий момент уже более 11,3 тысячи подписчиков, мы зарегистрировали страницу в Роскомнадзоре, как паблик с аудиторией свыше 10 тысяч подписчиков, и в скором времени на нашей странице появится подтверждающий значок. Мы активно развиваем паблик в Максе. Поскольку регистрация там через Госуслуги, все читатели – не боты, а реальные люди, количество которых уже достигает подписчиков в сети «Одноклассники». Их подтвержденные аккаунты позволили нам организовать новые сервисы. Чат-бот «Диспансеризация Томской области» дает возможность записаться на диспансеризацию, в том числе репродуктивную. Он существует год и хорошо себя зарекомендовал. Сервис «Мое здоровье» позволяет записаться на прием к специалисту или вызвать врача на дом. Сейчас департамент здравоохранения проводит большую работу по организации телеконсультаций и закрытию больничных листов.

Открытый диалог

– Красочная и насыщенная содержанием презентация высоко оценена жюри конкурса из 36 профессионалов. Как удалось собрать огромный контент воедино?

– Это было непросто, но полезно – подвести определенные итоги и разложить по полочкам все направления информационной деятельности, которая стала навигатором по системе томского здравоохранения. Медицинских медиа много, но они в основном обращены к профессиональному сообществу и насыщены медицинской терминологией. Томск – университетский город. Однако не все оканчивали медицинский вуз. Наша задача – донести информацию понятным языком не усредненному, а каждому пациенту всех целевых групп: для семей, пожилых людей, молодежи, для работающего населения.

Открытый диалог с жителями области ведется по нескольким направлениям.

Во-первых, это новости и события. Каждое утро, включая выходные дни, начинается с информации о том, какое лечебное учреждение сегодня дежурит по скорой. В новостях мы рассказываем о ремонтах, открытии новых отделений, оснащении больниц, новых медуслугах и возможностях для жителей региона.

Огромный пласт информации посвящен профилактике заболеваний. В этой части работы мы собрали пул экспертов по разным специальностям. Много лет с нами работают **главный внештатный пульмонолог департамента здравоохранения Томской области Анна Тетенева**, активно понимают задачу просвещения населения **главный внештатный кардиолог департамента здравоохранения Алла Сваровская и заведующий кардиологическим отделением ТОКБ Сергей Антипов**. Онкологическую тему ведет **главный внештатный онколог департамента здравоохранения Лидия Пикалова**. Неоценимый вклад в профилактическую работу вносят **специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики под руководством Ирины Палий**. Подробные разъяснения всегда дает **зампредседателя комитета департамента здравоохранения Римма Волошина**. При всей своей занятости никогда не отказывается от комментариев **и.о. начальника департамента здравоохранения Юрий Воробьев**.

Читатели канала всегда найдут практическую информацию о том, куда обратиться, какие возможности доступны жителям и как ими воспользоваться. Подчеркну еще раз, что наше кредо – это открытый диалог, предполагающий прямые эфиры, посты, отработку каждого комментария в социальных сетях. Мы всегда стараемся помочь при обращениях с конкретным вопросом по организации медицинской помощи. Мы делаем все, чтобы человек не остался без ответа и помощи.

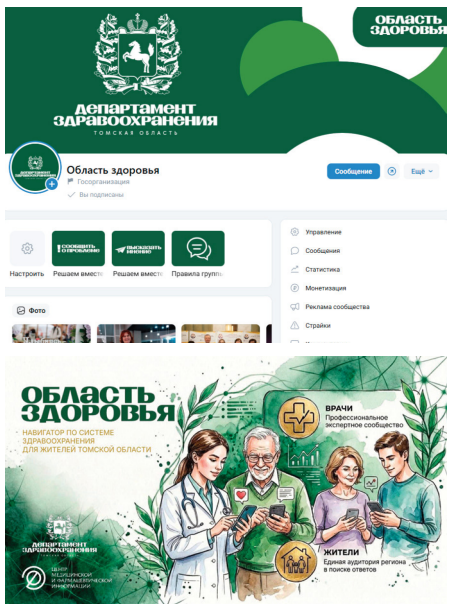
Рубрикатор сложился из жизни

– Какие рубрики пользуются особенной популярностью?

– По просьбе читателей в пятницу мы готовим дайджест новостей за неделю, благодаря которому легко отследить пропущенную на неделе информацию. На высочайшем пике читательского интереса находятся истории спасения. Наши врачи – скромные люди. Они вытаскивают пациентов из самых сложных заболеваний или травм, но сами редко об этом говорят. Мы считаем это неправильным — жители Томской области должны знать своих героев в лицо.

Зачастую такие истории спасения позволяют другим пациентам не опускать руки, а вовремя обращаться к специалистам. Нередко заболевание выявляется во время диспансеризации, и история становится конкретным примером, почему не нужно доводить дело до скорой помощи или санавиации.

Большие просмотры у медицинских видеосоветов от врачей-экспертов. Рубрика «Мой доктор» с рассказом о конкретном специалисте, конечно, это не очерковая статья в газете «Область здоровья», а небольшой пост, но тоже вмещает в себя как достижения в работе, так и рассказ о семье и увлечениях. Из этой части выросла популярная рубрика «Талантливы во всем», инициатором которой стали сами медики. Первый и главный их талант – лечить людей. Но многие также поют, танцуют, занимаются спортом, для них их хобби – отдых и вдохновение к профессиональной деятельности, и спасибо, что они делятся с нами, приоткрывают завесу своей личной жизни. На примере газеты мы прекрасно понимали, что именно читается. Рубрикатор сложился из актуальности и традиций газеты, ссылки на статьи в которой мы также всегда публикуем в соцсетях.



Креативная команда

– Пришел черед рассказать о команде, которая ведет эту большую работу и заслуженно стала победителем федерального конкурса.

– Непосредственными реализаторами проекта являются ЦМФИ и его замечательные сотрудники. Львиную долю работы ведет отдел информационной и издательской деятельности, которым сейчас руководит **Лилия Спасибухова**. Она максимально старается насытить портал новыми тенденциями. ИИ в нашей команде используется не для облегчения, а для развития. Его возможности позволяют решать задачи интересно: например, мультипликационный герой Кот приглашал на диспансеризацию. Пишет тексты и красиво оформляет их **контент-менеджер Анна Кураксина**. Самую тяжелую, на наш общий взгляд, работу ведет **Александра Заусова**, которая отвечает на комментарии читателей. Незаменимый сотрудник отдела **Екатерина Третьякова** – профессионал во всем, она может и писать, и фотографировать, ведет большую оргработу по созвонам и договоренностям. Все вместе мы креативим, придумываем новые рубрики, усложняем концепцию. Наш лозунг – оперативно, полезно и творчески.

Я считаю, что наша команда – это и эксперты, о них я уже сказала, и журналисты СМИ, которые рассматривают нашу площадку как первоисточник информации с полностью точно выверенными фактами и цифрами. Они цитируют, активно выходят с нами на связь, уточняют подробности, развивают новостной повод до сюжетов. Порталы цитируют и используют фотографии и видео, которые делает наша талантливая **фотограф и видеограф Ксения Шуба**.

К сожалению, формат интервью не дает возможности перечислить всех сотрудников нашего Центра, задействованных в большом творческом процессе.

Победа в «Медиалидере» – это признание работы всей нашей команды, врачей-экспертов и, конечно, наших подписчиков, которые каждый день задают вопросы, участвуют в прямых эфирах и вместе с нами делают информацию о здоровье понятнее и полезнее. Для нас это стимул двигаться дальше. После принятия решения об участии в федеральном конкурсе, коллективного мозгового штурма и оформления презентации, признаюсь, мы сами поражены объемом проделанной за эти годы работы. Благодарим подписчиков «Области здоровья» и жюри «Медиалидера» за доверие, обещаем не сбавлять темпы и с нетерпением ждём заветную награду – её нам вручат 27 ноября в Москве.

не место красит человека, а человек место



Известную пословицу в отношении стоматологического отделения Чаинской районной больницы можно трактовать в буквальном смысле. Заведующий отделением, врач-стоматолог Мирзохаё Хабибов лично красил стены и обшивал их листами ГВЛ, а также клал плитку в хирургическом кабинете.

– Для хороших отношений в коллективе и приятного ощущения пациентов во время посещения врача нужно создать комфортные условия, – убежден Мирзо Махмудович.

С этим тезисом он обратился к **главному врачу Чаинской районной больницы Максиму Киму**. Врач-стоматолог рассказал, что в студенчестве, которое проходило в Курске, он подрабатывал в ремонтной бригаде и обрел тогда профессиональные строительные навыки. Администрация больницы с большой радостью поддержала инициативу. Начать ремонт было решено с хирургического кабинета, поскольку Чаинская районная больница оказывает стоматологические услуги по протезированию. Учреждение заключило договор с профессиональной зуботехнической лабораторией Томска о сопровождении чаинских врачей в повышении квалификации. Также была выстроена совместная логистика. Доктора на месте готовят ротовую полость пациента под профессиональное протезирование, Мирзохаё Хабибов делает слепки, которые отправляются техникам в Томск. Готовые протезы возвращают для примерки и окончательной установки. Напомним, что расстояние между областным центром и селом Подгорное составляет без малого 300 километров. Когда приходит пора восстанавливать поврежденные или полностью утраченные зубы, жителям северного района больше не приходится тратить силы, время и деньги на проезд и проживание в Томске. Протезировать зубы в Подгорное приезжают также из Чажемто, Молчанова и других близлежащих районов.

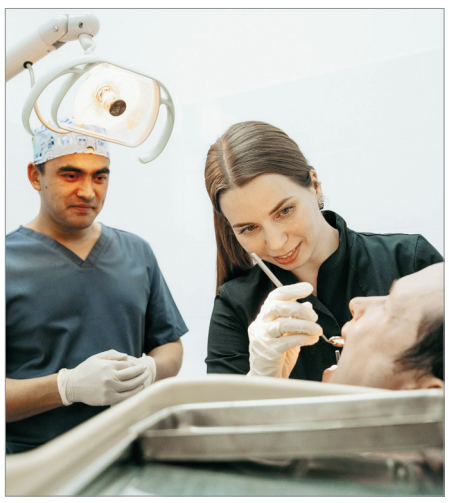
Теперь посетители воспринимают созданные для них условия как норму. А в 2024 году практически каждый вечер и все выходные дни Мирзо Махмудович делал ремонт хирургического кабинета. В сияющий белой плиткой кабинет была закуплена современная стоматологическая установка. Результат превзошел все ожидания. Плохо было одно. Слишком била в глаза разница с входной группой. И как-то вечером заведующий отделением проявил новую инициативу. Он... разворотил коридор, чем поставил администрацию больницы перед фактом.

– Что оставалось делать? Только закупить необходимые материалы! – улыбается Максим Ким.

Чтобы создать более светлую атмосферу, нужно было не только обшить и покрасить стены, но также опустить потолок и установить современные лампы. Трудились, как говорится, всем миром. В ремонтных работах принимали участие рабочие по зданию, двери помогал устанавливать **врач-невролог Аржан Тукпашев**.

– Мирзо Махмудович давал мне подержать шуруповерт! – смеется **врач-стоматолог Елизавета Дьячкова**.

Доктора выписали и закупили тематические картины, а на противоположной стене местная художественная школа раз в три месяца меняет экспозицию работ своих учеников. Их любят рассматривать маленькие пациенты, которые также приходят сюда лечить зубки. Кариес, пульпит, пародонтит, болезни десен – стоматологические заболевания детей и взрослых разнообразны. Врачи в Подгорном – универсалы и могут подменять друг друга при необходимости.



Мирзо Махмудович работает в Подгорном с 2019 года. Вспоминает, что приехал к другу просто погостить на пару дней, но после разговора с **Еленой Анатольевной Еничевой**, которая тогда возглавляла Чаинскую районную больницу, предложил своей супруге переехать в село. Так больница получила сразу двух специалистов. **Врач-педиатр Махтоба Икболовна Бобоева** работает в детской поликлинике. Оба они стали участниками программы «Земский доктор», а в 2020 году Мирзохаё Хабибов стал заведующим стоматологическим отделением. Так «пара дней» обернулась в большую долгосрочную работу.

Врач-стоматолог Елизавета Анатольевна Дьячкова родом из села Подгорное и также работает по программе «Земский доктор». Ее стаж уже пять лет. В нынешнем октябре в их сплоченную команду влилась юная выпускница стоматологического факультета СибГМУ, **врач-стоматолог Полина Воронова**. Перед ней не стоял вопрос, кем быть. После окончания средней школы Полина Дмитриевна подписала с Чаинской РБ договор о целевом обучении. Докторам помогают **медицинские сестры Светлана Викторовна Шмакова и Елена Владимировна Малкова, а также уборщик служебных помещений Лидия Ивановна Кобелева**.

Атмосфера в отделении теплая и светлая, под стать ремонту, сделанному своими руками буквально за полгода. Он, кстати, потихоньку продолжается, может быть, не так кардинально, поскольку рабочий кабинет в одночасье не раздолбишь. Но главная мечта врачей сегодня не столько стены, сколько новое стоматологическое оборудование. Заведующий с золотыми руками научился у томских мастеров по обслуживанию и замене трубок и делает это в случае необходимости самостоятельно, однако всему приходит свой срок. Нет только границ у нравственного порыва, энтузиазма и ответственности, которыми обладают чаинские врачи.

Я люблю твой звонкий смех,
Мама,
Ты на свете лучше всех,
Мама!
Двери в сказку отвори,
Мама,
Мне улыбку подари,
Мама.

(М. Пляцковский)

29 ноября 2026 года в России отмечается День матери.

Нежно-голубая незабудка стала символом Дня матери в России, олицетворяя память, преданность и бескорыстную материнскую любовь.

Мама – это самое дорогое и светлое, что есть на свете. Дорогие мамы, вы всегда радуетесь успехам своих детей, поддерживаете их в трудную минуту, всегда искренне переживаете за каждый пройденный шаг. Нет человека ближе и роднее!

Дорогие мамы! Специалисты филиала АО «МАКС-М» в г. Томске от всей души поздравляют вас с Днем матери! Мы уверены, что главное лекарство от всех тревог, боли и невзгод – это материнское тепло, ласковое слово и любящее сердце. Желаем в первую очередь здоровья вам и вашим детям, ведь здоровье – одна из фундаментальных ценностей человечества, а здоровье женщины имеет огромное значение для будущего любой нации.

Берегите себя и заботьтесь о своем здоровье!

Филиал АО «МАКС-М» в г. Томске
Телефоны горячей линии: 8-800-555-88-03; 8-800-333-60-03
https://www.makcm.ru/

МАКС-М
МЕДИЦИНСКАЯ АКЦИОНЕРНАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

. РЕКЛАМА

СУДЬБА ПРИВЕЛА В ПОДГОРНОЕ



Село Подгорное для семьи Валерии и Ильи Рукс стало знаковым местом. Они познакомились еще будучи школьниками в археологической экспедиции и один сезон участвовали в раскопках на знаменитой Кулайке. Гора высотой 35 метров в зеленой зоне Подгорного – известный археологический памятник, где первые находки были обнаружены еще в 20-х годах прошлого столетия. Илья и Лера, конечно, не могли предположить, что пройдет время и они решат переехать из города в село, чтобы вместе работать в Чаинской районной больнице.

Зоркий глаз главврача

Оканчивая лечебный факультет СибГМУ, Валерия Рукс хотела сразу приступить к работе и, услышав хороший отзыв о коллективе Чаинской районной больницы, решила лично познакомиться с **главным врачом Максимом Кимом**. Но Максим Петрович… отговорил девушку от трудоустройства. Конечно, медучреждению нужны специалисты, и все же, увидев в Валерии Алексеевне серьезный подход к профессии и потенциал, главврач предложил ей направление на обучение в целевой ординатуре.

– Я проходила ординатуру в СибГМУ на кафедре педиатрии с курсом эндокринологии и благодарна своим учителям: нашей **заведующей кафедрой Самойловой Юлии Геннадьевне, детскому внештатному главному специалисту по инфекционным болезням Ермолаевой Юлии Александровне, Олейник Оксане Алексеевне**, всей кафедре!

Хотя вместо шести лет молодому специалисту пришлось учиться восемь, но после окончания ординатуры перед Валерией Рукс открылась перспектива будущего профессионального роста. Сейчас доктор работает в кабинете неотложной помощи и на время отпуска замещает заведующего стационаром.

Также зоркий глаз главного врача не проскользнул мимо профессиональных навыков Ильи Рукса. Выпускник ТУСУРа поехал в Подгорное вместе с женой, понимая, что вряд ли придется работать по специальности. Илья Андреевич первые два месяца занимался ремонтом в муниципальной «гостинке», которую молодой семье предоставила Чаинская РБ. Далеко не каждый будет делать его во временном жилье. Причем это был не просто ремонт, а двухуровневая конструкция с отдельной спальней и гардеробной на 25 квадратных метрах, которые нужно было спланировать, начертить и воплотить в реальное пространство. Также Илья самостоятельно зашпаклевал и покрасил свой автомобиль.

– Я увидел умного молодого человека, который не только умеет все делать своими руками, но мыслит конструктивно и отличается ответственным отношением к делу и жизни в целом, – говорит Максим Петрович.



Илья Андреевич согласился на предложение устроиться работать в должности специалиста по административно-хозяйственному обеспечению. На территории больницы расположены семь строений, плюс к которым различные хозпостройки. Вести хозяйство, как у себя дома, при минимальном бюджете, – задача непростая. Ее решением увлечен Илья Рукс. Они наводят порядок в тандеме с **заведующим хозяйством Ырыспаем Леонидовичем Тукпашевым**, который также недавно приехал в Подгорное вместе с женой. **Виктория Павловна Тукпашева – врач-рентгенолог, врач УЗД** – работает в Чаинской РБ по программе «Земский доктор».

Трудовые будни

Несмотря на то, что супруги Рукс трудятся в одном лечебном учреждении, в круговерти рабочих будней они видятся редко, разве если в кабинете неотложной помощи что-то требуется наладить-починить. Но свой первый рабочий день врач-педиатр Валерия Рукс вспоминает с улыбкой. Она вышла летом, и не было ни одного обращения! Опасения, что теперь так и будет, не оправдались. Неотложная помощь непредсказуема. Особенная нагрузка приходится на эпидемиологический сезон, когда в день доктор может принять до пятидесяти первично заболевших детей. Также во внерабочее время «неотложка» дежурит как скорая помощь. Большой наплыв пациентов был в сентябре. Следующий высокий подъем заболеваемости ожидается в ноябре-декабре. Поводом к обращению большей частью являются распространенные острые респираторные заболевания и кишечные инфекции.

Но случается, что приходится разбираться и с редкими болезнями. Нынешним летом родители привели семилетнюю девочку с симптомами, по которым Валерия Алексеевна заподозрила острый гломерулонефрит на фоне приема антибиотиков. При развитии болезни в моче внезапно появляется кровь и выявляется белок, повышается артериальное давление, возникают отеки, и может временно нарушиться работа почек. Опасное заболевание было диагностировано совместно с коллегами. Доктор созвонилась с томским врачом-нефрологом, обрисовала клиническую картину, и девочку госпитализировали в Томск. Районные врачи на связи со всеми специалистами из областного центра. К своим учителям обращаться не приходилось, так как эндокринологических пациентов у Валерии Рукс, к счастью, еще не было. Всего к Чаинской районной больнице прикреплено 1600 детей.

– Мне нравится неотложная помощь, но в будущем я хотела бы работать в стационаре, – мечтает Валерия Рукс. – Амбулаторный прием отличается скоростью принятия решения, а в стационаре у врача есть время посмотреть, подумать, проследить динамику и, главное, увидеть выздоровление пациента.

Жилищный сертификат

– А как вы отдыхаете?

– Свободного времени пока нет, дом требует сейчас много сил, – отвечают супруги Рукс.

Они прожили в отремонтированной «гостинке» всего год. Узнав от **заместителя главного врача по медицинской части, врача-терапевта Ольги Робертовны Шегай** о государственной программе «Комплексное развитие сельских территорий», семья собрала необходимые документы. Весной этого года супруги получили жилищный сертификат на сумму 782 тысячи рублей, который направили на первоначальный ипотечный взнос, и уже в июне приобрели собственный дом в Подгорном.

Новоселье гуляли всем коллективом. Особенно запомнились вкусные торты, которые умеет печь Валерия Алексеевна. Рассказывают, что приезд этой семейной пары сплотил сотрудников больницы.

Валерия и Илья Рукс планируют оставаться в Подгорном. По окончании трехлетнего целевого договора Валерия Алексеевна имеет право вступить в программу «Земский доктор». Врач-педиатр признается, хотя она всю жизнь жила в городе, но полюбила сельскую размеренность и свежий воздух.

– Я выхожу на крыльцо, смотрю, как радостно бегают наши собаки, и мне так хорошо…

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ БЕСПЛАТНО – СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ



В суете городской жизни мы забываем о своём здоровье и вспоминаем о нём, к сожалению, когда бывает уже поздно. Это касается в первую очередь смертельно опасных заболеваний: онкологических, сердечно-сосудистых, эндокринных. Вы чувствуете легкое недомогание, списываете его на усталость, а болезнь набирает обороты… Не допустить опасного развития событий помогут бесплатные профилактические медицинские мероприятия (диспансеризация, профилактический медицинский осмотр) по приглашению страховой компании «СОГАЗ-Мед».

Профилактический осмотр и диспансеризация: в чём разница и как часто их проходить?

Профилактический осмотр (с 18 лет, ежегодно) – комплексная проверка за один визит – позволяет получить общую картину основных параметров состояния здоровья и выявить ключевые риски.

Что входит: измерение роста, веса, давления, ЭКГ, флюорография, анализы крови на сахар и холестерин, осмотр терапевта. По результатам исследований врач определяет факторы риска (лишний вес, высокое давление, повышенный сахар) – самые ранние предвестники опасных заболеваний – и сразу даёт рекомендации: назначает лечение или направляет на дополнительные обследования.

Диспансеризация – углубленное исследование систем организма, проводящееся раз в 3 года с 18 до 39 лет, а далее ежегодно. Включает обязательный 1-й этап, а при выявлении отклонений может быть проведен 2-й этап. Набор исследований и анализов зависит от вашего возраста и пола.

На 1-м этапе диспансеризация предусматривает:

- анкетирование (опрос): направлено на выявление жалоб, истории болезней, вредных привычек и факторов риска;
- антропометрия: измерение роста, массы тела, окружности талии и расчет индекса массы тела (ИМТ);
- измерение артериального давления – для оценки сердечно-сосудистой системы;
- анализы крови: определение уровня общего холестерина и глюкозы (всем), общий (клинический) анализ крови (с 40 лет), определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет;
- анализ кала на скрытую кровь (в определенных возрастных группах);
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки у женщин;
- маммография обеих молочных желез (для женщин с 40 до 75 лет);
- флюорография или рентгенография легких;
- электрокардиография (ЭКГ) в покое;
- измерение внутриглазного давления (с 40 лет);
- анализ на гепатит С;
- заключительный прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам исследований для определения группы здоровья и решения вопроса о направлении на 2-й этап диспансеризации.

О том, какие медицинские обследования и анализы доступны именно вам по ОМС, узнайте в своей страховой компании. Позвоните по номеру 8-800-100-07-02, напишите в поддержку на сайте sogaz-med.ru или обратитесь в ближайший офис «СОГАЗ-Мед».

Профилактические мероприятия – это важно

Все ещё думаете, принять ли приглашение «СОГАЗ-Мед» на прохождение бесплатных профилактических мероприятий по ОМС?

Посмотрите на эти цифры: у 31 млн граждан России из 100 млн прошедших диспансеризацию в 2025 году обнаружили те или иные заболевания, причём у 4 млн – на ранней стадии. По оценкам врачей, без лечения 70 % этих случаев привели бы к инвалидности или смерти!

Не пренебрегайте возможностью проверить свое здоровье и предотвратить болезни. Обследования занимают 1-3 дня, пройти их бесплатно можно в поликлинике прикрепления, центрах здоровья, на работе, в вузе или в мобильном пункте.

Знайте: работающие граждане могут пройти диспансеризацию в рабочее время, для этого законодательством предусмотрено предоставление один раз в три года одного оплачиваемого дня, а предпенсионерам и пенсионерам – двух дней ежегодно. Дни необходимо согласовать с работодателем.

Расширенные возможности профилактики для граждан 65+

После 65 лет регулярная диспансеризация в рамках ОМС становится особенно важной: риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, онкологии и пр. растут особенно быстро.

Комплекс обследований с учетом возрастных особенностей помогает оценить риск падений, которые могут привести к переломам костей, вовремя заметить изменения зрения и слуха, провести онкоскрининг.

Слабость, забывчивость, шаткая походка – это не просто «возраст», а старческая астения, которую можно лечить. Два падения за полгода – серьезный повод обратиться к врачу-гериатру. Он назначит нужные обследования, скорректирует дозировки лекарств.

Консультация гериатра бесплатна в рамках ОМС. Чтобы попасть на прием, обратитесь к терапевту в поликлинику по месту прикрепления – он выдаст направление по медицинским показаниям. Если в районной поликлинике гериатра нет, вас направят в другую медицинскую организацию.

Центры здорового долголетия: новый уровень профилактики

С 2026 года в системе ОМС работают центры медицины здорового долголетия. Они открыты для всех граждан старше 18 лет. Здесь бесплатно можно пройти комплексное обследование, узнать свой биологический возраст и выявить ранние риски заболеваний. По итогам врач составит персональную программу профилактики: питание, физическая активность, управление стрессом. Результаты внесут в электронную карту, оформят паспорт здоровья. Если найдут признаки преждевременного старения – возьмут под контроль. Повторная оценка через 3 месяца, дальше – по графику, прописанному врачом, но не чаще двух раз в год.

Бесплатная профилактика по ОМС – ваше законное право. Но на практике могут возникать препятствия. Отказали в приеме? Не записывают на обследование? Предлагают платную услугу вместо положенной бесплатной? Затягивают сроки? Обратитесь в свою страховую компанию. Страховые представители – главные помощники и защитники застрахованных пациентов – дадут необходимые разъяснения и окажут содействие, защитят ваши права, а если они нарушены, восстановят их. Позвоните по номеру 8-800-100-07-02, напишите на сайте sogaz-med.ru или обратитесь в ближайший офис «СОГАЗ-Мед».

На правах рекламы

Профилактика – не формальность, а реальный инструмент, который сохраняет качество жизни и продлевает активное долголетие. Государство гарантирует вам эту помощь, медицина располагает методами диагностики и коррекции заболеваний, а страховая компания помогает в пути. Ваша задача – воспользоваться правом на здоровье!

Соляная пещера: как дышать легко и не навредить себе

Заболевания органов дыхания остаются одними из самых распространённых в мире, особенно в сезон простуд и в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой. Для укрепления дыхательной системы, облегчения симптомов хронических заболеваний и ускорения восстановления после инфекций широко используется галотерапия.

Галотерапия (от греч. hals - соль) - это немедикаментозный метод лечения и профилактики, основанный на использовании искусственно созданного микроклимата, близкого к условиям естественных соляных пещер и шахт. В галокамере поддерживается температура воздуха 17-22°С, относительная влажность 40-60%, концентрация солевого аэрозоля - не выше 3 мг/м³, который оказывает благотворное воздействие на органы дыхания, кожу и иммунную систему.

Ещё в Древнем Риме медик и философ Гален описывал пользу морского воздуха, содержащего соляные частицы. А древнеримский учёный Плиний Старший в своём трактате «Естественная история» писал, что «соль из пещер облегчает нервные страдания». Люди догадывались о целебной силе соли задолго до появления современной медицины.

История метода уходит корнями в XIX век, когда врачи обратили внимание на то, что рабочие соляных шахт в Европе и России реже болеют респираторными заболеваниями. В 1843 году польский врач Феликс Бочковски (Feliks Boczkowski), наблюдая за работниками соляной шахты Величка близ Кракова, первым предположил, что воздух, насыщенный частичками соли, имеет лечебное действие. Именно это наблюдение положило начало целому направлению в медицине. В 1958 году в соляных шахтах Велички был основан первый соляной СПА-лечебный курорт для пациентов с лёгочными заболеваниями.

Современная галотерапия воспроизводит условия этих пещер в контролируемых лабораторных условиях. Важно различать два понятия:

- спелеотерапия - лечение в естественных соляных пещерах и шахтах, где микроклимат создан природой;
- галотерапия - лечение в искусственно созданной галокамере, где концентрация солевого аэрозоля точно дозируется с помощью специального оборудования (галогенератора).

Первая в мире искусственная спелеоклиматическая соляная комната из сильвинита (калийной соли) была открыта в апреле 1989 года в городе Соликамске Пермской области. А первая климатическая камера, оборудованная соляным фильтром, воссоздающая условия соляных шахт на поверхности земли, появилась в Перми в 1982 году. Методику официально утвердил Минздрав СССР в 1990 году.

Ещё один примечательный исторический факт: во время Второй мировой войны больные астмой и бронхитом, прятавшиеся от бомбардировок в пещере Клутерт в 1945 году, чувствовали себя намного лучше, чем до её посещения. Это наблюдение стало ещё одним подтверждением лечебных свойств соляного микроклимата.

Как работает соляная пещера?

Основной действующий фактор галотерапии - аэрозоль хлорида натрия (NaCl). Частицы соли имеют размер менее 5 мкм, что позволяет им проникать во все отделы дыхательных путей, включая мелкие бронхи и альвеолы. Кроме того, воздух подземных соляных лечебниц практически стерилен - всего 3-5 микробов на 1 м³, и в нём полностью отсутствуют пыльцевые аллергены. Именно поэтому пациентам с аллергией в соляной пещере дышится особенно легко.

Какой механизм действия?

Механизм действия солевого аэрозоля включает несколько компонентов.

- Соль обладает муколитическим (разжижающим мокроту) и бронхолитическим (расширяющим бронхи) действием, помогая очистить дыхательные пути от слизи, пыли и аллергенов.
- Соль оказывает противовоспалительное действие, уменьшая отёк слизистой оболочки дыхательных путей.
- Аэрозоль хлорида натрия оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие на микрофлору дыхательных путей и кожи, не угнетая при этом местный иммунитет. В стерильной атмосфере соляной комнаты гибнет белковая структура микробных и вирусных телец.
- Галотерапия стимулирует местные защитные механизмы дыхательных путей, повышая устойчивость организма к инфекциям.
- Солевой аэрозоль оказывает антисептическое и регенерирующее действие, помогая справиться с дерматитами, экземой, псориазом.
- Спокойная атмосфера соляной комнаты, приглушённое освещение и расслабляющая музыка способствуют снятию стресса и улучшению сна.

Кому показана галотерапия?

Галотерапия применяется при болезнях органов дыхания (бронхит, астма, ХОБЛ, пневмония, муковисцидоз), ЛОР-патологиях (синуситы, фарингиты, гаймориты, аллергический ринит). Она эффективна при аллергических состояниях (ринит, синусит, атопический дерматит) и кожных болезнях (псориаз, экзема, угревая сыпь, стрептодермия). Метод используется при функциональных расстройствах (усталость, бессонница, стресс, неврозы) и для профилактики: при частых простудах, сниженном иммунитете и в реабилитации после инфекций и операций.

Существуют ли противопоказания?

Несмотря на безопасность, галотерапия имеет ряд противопоказаний:

- острые заболевания органов дыхания с высокой температурой;
- тяжёлая форма бронхиальной астмы;
- туберкулёз в активной фазе;
- злокачественные новообразования;
- кровохарканье;
- тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания;
- гипертоническая болезнь в стадии обострения;
- острые и хронические заболевания почек;
- беременность (первый триместр и при осложнениях – только после консультации со своим лечащим врачом);
- индивидуальная непереносимость солевого аэрозоля.

Как проходит процедура?

Сеанс галотерапии длится 30 минут. Курс лечения составляет от 10 до 20 ежедневных процедур. Перерыв между сеансами не должен превышать одного-двух дней для достижения терапевтического эффекта. Процедура не требует специальной подготовки, но перед началом курса необходима консультация врача.

Степень доказательности галотерапии невысокая и требует дальнейших исследований, но метод остается популярным и безопасным.

Статью подготовила к.м.н., врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Юлия Александровна Ермолаева

Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

СОЛЬ
МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ

В НАЛИЧИИ
СОЛЯНЫЕ ЛАМПЫ
И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ ПОЛЕЗНЫХ ТОВАРОВ!



Г. ТОМСК, ПР. ФРУНЗЕ, 124
338-108; 8 913 853-81-08
TOMSK.SOL-PLUS.RU
@SOLPLUS_TOMSK

СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА
- Как правило, повышает общий и местный иммунитет
- Способствует восстановлению после пневмонии и ковида (включено Министерством здравоохранения в программу реабилитации)
- Показана людям с заболеваниями ЛОР-органов и дыхательных путей
- Способствует оздоровлению и очищению дыхательных путей
- Помогает в выведении шлаков
- У большинства людей улучшает обменные процессы
- Помогает при стрессах и расстройствах сна

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА СЕАНС ОБЯЗАТЕЛЬНА!

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ДАННОГО КУПОНА ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ СЕАНС В ПОДАРОК!

-15% СКИДКА НА ПОКУПКУ АБОНЕМЕНТА

Реклама. Организатор акции: ИП Пугачева А.Е., ОГРНИП 325700000059311. Сроки проведения акции: с 01.11.2026г. до 31.03.2027г. Подробности на сайте tomsk.sol-plus.ru или по телефону: 8 913 853-81-08.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГОЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Учредитель и издатель: ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации». № 10 (174) октябрь '2026.

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области. Свидетельство ПИ №ТУ 70-00262 от 25.07.2012 г.

Главный редактор: Малахова Светлана Владимировна. Редактор: Сырова Светлана Львовна. Оформление: Иноземцев Александр Валерьевич. Фото: Ксения Владимировна Шуба.

Адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 54. По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 8 (3822) 711-106 E-mail: tabletka@tomsk.gov70.ru

Распространяется бесплатно. Дата выхода: 30.10.2026. Подписано в печать: фактически – 29.10.2026 в 14.00, по графику – 29.10.2026 в 14.00.

Отпечатано в Томской городской типографии: 634009, г. Томск, ул. Дальне-Ключевская, 62. Заказ: 2347. Тираж: 6000 экз.

Издание специализируется на сообщениях и материалах рекламного характера. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.