

Новый подход  
к вопросам  
трезвости

III



Стоматология  
«в цифре»

V



**Тема  
номера:  
Нацпроекты  
в действии**

# Будем здоровы!



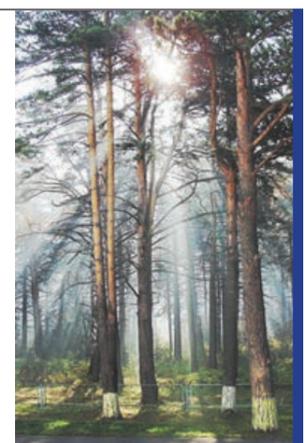
Готов ли Кузбасс  
противостоять  
коронавирусу?

VI



Курорт  
рядом с домом

VIII



**Своевременная  
ПОМОЩЬ – каждому**

Современное оборудование для ПЦР-диагностики туберкулеза областного фтизиопульмоцентра позволяет в течение трех дней выделить ДНК возбудителя заболевания и определить его лекарственную чувствительность. Фото Федора Баранова.

**Кузбасс**

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НА САЙТЕ  
[www.kuzbass85.ru](http://www.kuzbass85.ru)

РЕДАКТОР ВЫПУСКА Валентина АКИМОВА,  
тел. (3842) - 35-41-40, [akimova@kuzbass85.ru](mailto:akimova@kuzbass85.ru)



**В** прошлом году в России стартовал национальный проект «Здравоохранение», рассчитанный на 2019-2024 гг. В Кузбассе его реализация проходила по семи направлениям. Что уже сделано и что ожидает медицину области в 2020 году?



# Нацпроекты в действии

## Помощь при сосудистых катастрофах

Минувший год в Кузбассе проходил под знаком вертикализации кардиослужбы. Она предполагает организационно-методическое и функциональное подчинение всех первичных сосудистых отделений и региональных сосудистых центров Кузбасса Кемеровскому областному клиническому кардиологическому диспансеру им. академика А.С. Барбараша. Было предусмотрено укрепление материально-технической базы медузведений, внедрение образовательных технологий и телемедицины, утверждение и внедрение в территориях алгоритмов диагностики и лечения пациентов с острым коронарным синдромом и острым нарушением мозгового кровообращения.

В рамках нацпроекта в 2019 году для больниц, оказывающих помощь при сосудистых катастрофах, было запланировано приобрести оборудование на общую сумму 254,5 млн руб. В перечень новинок вошли функциональные кровати, аппараты искусственной вентиляции легких, аппараты УЗИ экспертного класса... Но самым дорогим подарком для Кемеровского кардиодиспансера и его новокузнецкого филиала стало приобретение двух новых ангиографов для выявления пораженных участков и аномалий кровеносной системы пациента. Стоимость каждого – более 40 млн руб.

В 2020 году на дооснащение пяти медузведений из федерального бюджета будет направлено более 965 млн руб. Региональный сосудистый центр на базе Новокузнецкой горбольницы №1 получит ангиограф, областной кардиодиспансер – аппарат МРТ. Новое оборудование поступит также в три первичных сосудистых отделения, действующих на базе горбольницы №1 Прокопьевска, горбольницы №1 Белова и горбольницы №11 Кемерово.

Областной бюджет планирует дополнительно к средствам системы ОМС выделить 400 млн руб. на установку стентов у пациентов с сосудистой патологией (установка такого стента в место сужения сосуда позволяет восстановить кровоток и предотвратить сосудистую катастрофу либо нивелировать последствия той, что уже случилась).

Кроме того, Кузбасс вошел в пилотный проект по бесплатному лекарственному обеспечению на амбулаторном этапе некоторых категорий пациентов. Речь идет о лицах, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, аортокоронарное шунтирование, ангиопластику коронарных артерий со стентированием или катетерную абляцию по поводу сердечно-сосудистого заболевания. В течение одного года после этого события они смогут бесплатно получить лекарственные препараты по назначению врача из утвержденного списка. В списке 23 наименования лекарств, большинство из которых представлены в различных дозировках.

## Контроль над онкозаболеваемостью

Другим ключевым направлением стала реорганизация онкологической службы. Кузбасс имеет тревожные показатели смертности населения от новообразований, причем на юге области ситуация сложнее, чем на севере. Поэтому еще в 2018 году у нас началось построение вертикали онкологической службы. Объединение кемеровского и новокузнецкого онкодиспансеров в одно юрлицо и организационное подчинение всех онкологических подразделений в городах и районах областному клиническому онкологическому диспансеру было призвано унифицировать подходы к лечению пациентов независимо от места их жительства.

В рамках нацпроекта в 2019 году были дооснащены три медицинские организации, оказывающие помощь по профилю «онкология»: в онкодиспансерах Кемерово и Новокузнецка, а также в Новокузнецкую детскую городскую клиническую больницу №4 им. профессора Ю.Е. Малаховского (здесь лечат детей со злокачественными заболеваниями крови) поступило в общей сложности 116 единиц нового оборудования. Кроме того, в Ленинске-Кузнецком и в Кемерове начали работу центры амбулаторной онкологической помощи. Онкобольные стали получать здесь помощь по разделам хирургии, химиотерапии и лучевой терапии без госпитализации в круглосуточный стационар.

В 2020 году новая медтехника в количестве не менее 55 единиц поступит в три медузведения: в областной клинический онкодиспансер, в новокузнецкую детскую больницу №4 и в онкоотделение горбольницы №1 в Прокопьевске. На эти цели будет выделено почти 800 млн руб. В Анжеро-Судженске откроется центр амбулаторной онкологической помощи.

## Первичная медико-санитарная помощь

Средства на этот раздел нацпроекта впервые будут направлены в Кузбасс только в 2020 году. Между тем в 2019-м в амбулаторно-поликлинических учреждениях региона продолжалось внедрение бережливых технологий, начатое годом ранее. В 77 подразделениях поликлиник появились те или иные элементы бережливого производства: были реорганизованы входные группы и работа регистратуры, разделены потоки пациентов, оптимизированы отдельные процессы (например, забор крови или проведение диспансеризации в целом). Были введены в эксплуатацию пять модульных ФАПов: три в Тайгинском городском округе, по одному – в Кемеровском и Новокузнецком районах.

В 2020 году на средства нацпроекта 34 аварийных ФАПа области будут заменены новыми модульными. Ожидается поступление 29 передвижных медицинских комплексов: 19 флюорографов и 10 маммографов.

## Развитие детского здравоохранения

Мероприятия по улучшению помощи детям – особый раздел нацпроекта. Ведь здоровье взрослого человека закладывается еще в младенчестве. И чем раньше и качественнее будут проведены диагностика и лечение, тем лучше будет результат.

В течение всех шести лет реализации нацпроекта «Здравоохранение» не менее 95% детских поликлиник и поликлинических отделений Кузбасса должны быть дооснащены и переоснащены медицинской техникой, которая «поднимет» их до современного уровня. В прошлом году в детские медузведения было поставлено 185 единиц оборудования: аппараты УЗИ, ЛОР-комбайны и пр. В 17 медузведениях выполнены

организационно-планировочные решения: оборудованы колясочные, организованы кабинеты неотложной помощи и т.д. На эти цели из всех источников финансирования было израсходовано более 280 млн руб. В 2020 году на укрепление детского здравоохранения будет направлено почти 288 млн руб.

## Создание единого цифрового контура

Современное здравоохранение немислимо без использования компьютеров и интернета. Вот и нацпроект «Здравоохранение» нацелен на то, чтобы подтянуть все медузведения, независимо от их ранга, до требований Минздрава. А именно – повсеместно обеспечить электронную запись на прием к врачу и на диспансеризацию, вести электронные медицинские карты, создавать и хранить в электронном виде юридически значимые медицинские документы: больничные листки, направления на МСЭ, рецепты на льготные лекарства...

Для решения этих задач в 2019 году в здравоохранение региона поступило 253 млн руб. В итоге 5750 рабочих мест врачей и среднего медперсонала были подключены к антивирусной защите, 53 станции и отделения «скорой помощи» и областной центр медицины катастроф – к системе санитарного автотранспорта.

Кроме того, были оснащены компьютерами 125 ФАПов, к 109 подвели скоростной интернет.

В 2020 году расходы на цифровизацию кузбасской медицины вырастут до 854 млн руб. К 2024 году все ФАПы должны получить возможность проведения телемедицинских консультаций. Чтобы пациентам, которым нужна повторная консультация без проведения медицинских исследований, могли связаться с врачом из своего населенного пункта.

Сегодня видео-конференц-связь в медицине Кузбасса рабо-

тует преимущественно в режиме «врач – врач». Специалисты областного ранга консультируют с помощью телемедицины коллег из территорий и общаются с докторами федеральных клиник.

## Кадры

В 2019 году впервые была реализована собственная программа привлечения врачей в здравоохранение региона. Благодаря дополнительной мере социальной поддержки – единовременной выплате представителям дефицитных специальностей в размере миллиона рублей – в медицину Кузбасса пришли 50 специалистов: 36 врачей и 14 медработников среднего звена. Из них 17 человек прибыли к нам из других субъектов РФ.

Еще 58 врачей позволила привлечь программа «Земский доктор», также предусматривающая выплату подъемных в размере миллиона рублей. А по программе «Земский фельдшер» с единовременной выплатой 500 тыс. руб. в регион прибыли 53 фельдшера.

К сожалению, в целом это не переломило тенденцию к убыли медицинских кадров: за год общее количество врачей, работающих в госсекторе здравоохранения Кузбасса, сократилось на 241 человека, количество специалистов со средним медицинским образованием – на 650 человек.

## Экспорт медицинских услуг

По данным Минздрава, Кемеровская область занимает 1-е место в Сибирском федеральном округе по числу пролеченных иностранцев. Так, за 9 месяцев 2019 года медицинские услуги у нас получили более 33 тысяч иностранцев, сумма поступлений в бюджеты организаций здравоохранения региона составила 54,5 млн руб.

Чаще всего за медицинской помощью обращаются граждане из стран СНГ: Узбекистана, Таджикистана, Азербайджана, Казахстана, Украины и др. Были также обращения иностранцев из Гвинеи, Израиля, Италии, Таиланда. Среди иностранных пациентов наибольшим спросом пользуется терапевтическая помощь, услуги родовспоможения, акушерство и гинекология, травматология и ортопедия, хирургия, стоматология и офтальмология.

Согласно методике Минздрава, в статистике «медицинского туризма» не учитывается медицинская помощь, оказанная вне медицинской организации, в экстренной форме, а также за счет средств федерального или областного бюджетов. В расчет берется только объем помощи, оказанной за счет личных средств граждан, программ медицинского страхования других стран или средств международных фондов.

Вера НОВИКОВА.



В рамках создания в Новокузнецке филиала областного кардиодиспансера на базе горбольницы №2 было открыто два первичных сосудистых отделения – для пациентов с инфарктами и инсультами. Только за первые четыре месяца их работы число профильных госпитализаций при инфаркте выросло с прежних 80,6% до 94,3%. Фото Ярослава Беляева.

# Наступление на туберкулез

**Президент России Владимир Путин поставил перед Кузбассом задачу по снижению заболеваемости и смертности населения от туберкулеза. Что удалось сделать в минувшем году? Слово – Ирине Осинцевой, главному врачу ГБУЗ КО «Кемеровский областной клинический фтизиопульмонологический медицинский центр».**

– Весь год мы работали над созданием вертикали фтизиатрической службы региона. Де-юре объединение Кемеровского фтизиопульмоцентра и противотуберкулезных диспансеров Прокопьевска и Новокузнецка в одно учреждение завершится в текущем году. Де-факто «единоначалие» в вопросах диагностики и лечения туберкулеза в масштабах области уже достигнуто.

Этому способствовала деятельность центральной врачебной комиссии, созданной на базе ГБУЗ КО КОКФПЦ. В ее состав вошли наиболее опытные специалисты фтизиопульмоцентра и сотрудники кафедры фтизиатрии КемГМУ. Их задачей стали принятие коллегиального решения по каждому пациенту и подбор эффективной терапии.

Члены комиссии работали в трех направлениях. Сами выезжали в поликлиники городов и районов Кузбасса. Приглашали на заседания в Кемерово специалистов из территорий с документацией пациентов. А также кон-

сультировали врачей и больных на местах по видео-конференц-связи, используя доступ к центральному архиву медицинской информации Кузбасса, где хранятся цифровые рентген-снимки всей фтизиослужбы.

За год комиссия рассмотрела более семи тысяч случаев. Тут были не только впервые выявленные пациенты, но и те, кто уже пролечился и должен находиться на диспансерном наблюдении, хронические больные с лекарственно устойчивыми формами туберкулеза.

По итогам 2019 года произошло снижение заболеваемости туберкулезом: с 83,3 случая на 100 тысяч населения в 2018 году до 82,7 случая, причем на фоне увеличения охвата профилактическими осмотрами (с 85,9% до 89%). Смертность от туберкулеза за указанный период уменьшилась на 9,3%.

Фтизиатры области получили медицинское оборудование на сумму свыше 100 миллионов рублей за счет областного бюджета,



что позволило оптимизировать работу лабораторий противотуберкулезной службы. Крупные хорошо оснащенные лаборатории для диагностики туберкулеза действуют в Кемерове, Белове, Прокопьевске и Новокузнецке. Беловчане в прошлом году впервые получили в свое распоряжение аппарат «Бактек». По сравнению с традиционными методами исследований, он в 2-2,5 раза быстрее определяет наличие возбудителя туберкулеза и лекарственную устойчивость пациента к любым противотуберкулезным препаратам.

В распоряжении фтизиатров Анжеро-Судженска, Калтана и Междуреченска впервые появи-

лись аппараты «Gene-эксперт» для экспресс-диагностики туберкулеза молекулярно-генетическим методом. С их помощью у пациента уже в день сдачи мокроты можно поставить диагноз и определить у него (при наличии) множественную лекарственную устойчивость. Это позволяет сразу же назначить ему адекватную терапию, повышающую вероятность полного излечения. Раньше таким оборудованием располагали лишь крупные противотуберкулезные диспансеры.

В минувшем году КОКФПЦ внедрил новую форму курации первичного звена. Наряду с традиционными семинарами и конференциями для врачей из территориальных поликлиник всей области мы стали проводить на местах мастер-классы по диагностике легочного туберкулеза, совмещая их с плановыми проверками. Специалисты фтизиопульмоцентра и кафедры фтизиатрии выявляли «узкие» места в конкретных медучреждениях, разбирали ошибки и давали рекомендации по их устранению. Всего состоялось 23 мастер-класса. Каждый предполагал входящий тест на знание проблемы, обучение и контроль полученных знаний.

В 2019 году обучение по профилю «Фтизиатрия» завершили восемь ординаторов, все остались работать в регионе. В настоящее время подготовку проходят еще

девять ординаторов, из них трое – второго года обучения. Двух специалистов фтизиопульмоцентра готовит за свой счет. Правительством Кузбасса включило фтизиатров в перечень дефицитных специалистов, и все впервые принятые на работу смогут рассчитывать на стимулирующую выплату из бюджета области в размере миллиона рублей.

В текущем году мы продолжим работу над кадровым обеспечением отрасли. При курации первичного звена акцент будет сделан на диагностику внелегочных форм туберкулеза. Также мы планируем усилить взаимодействие с областной службой антиСПИД.

Пациентов с туберкулезом можно разделить на две когорты. Среди тех, кто не имеет ВИЧ-статуса и получает адекватную терапию, эффективность излечения достигает 70%. А среди ВИЧ-положительных этот показатель вдвое ниже. В прошлом году почти половина всех новых случаев туберкулеза пришлась на эту категорию граждан. Усилив меры по внедрению контролируемой химиофилактики туберкулеза в их среде и увеличив эффективность лечения, мы сможем добиться более заметного снижения заболеваемости и смертности от туберкулеза в целом.

Подготовила  
**Елена ГРИГОРЬЕВА.**  
Фото Федора Баранова.

**Мотивация кузбассовцев на отказ от вредных привычек – реальный шанс повысить продолжительность жизни в регионе. О том, как эту задачу решают в Новокузнецком наркологическом диспансере, интервью с главным врачом ГБУЗ ННД Виктором Райхом.**

– К химическим зависимостям относятся токсикоманию, наркоманию и алкоголизм. Какая из этих проблем наиболее характерна для нашего региона?

– Алкоголизация населения. На диспансерном наблюдении в Новокузнецком наркологическом диспансере состоят 4865 пациентов. Примерно треть – в связи с «предболезнью», с эпизодическим употреблением психоактивных веществ, оказывающих пагубное влияние на их здоровье. А 3067 человек имеют уже сформировавшееся наркологическое расстройство, в том числе 2049 – диагноз «алкоголизм».

– Верно ли, что современный подход к профилактике алкогольной зависимости основан на принципе уменьшения вреда: если человек не может отказаться от спиртного вообще, пусть хотя бы уменьшит дозу или крепость напитков?

– Еще несколько лет назад мы придерживались этого международного стандарта. Сейчас позиция российской наркологии иная. Доказано, что употребление алкоголя лежит в основе развития десятков заболеваний, а длительная хроническая алкоголизация – один из главных факторов риска высокой смертности россиян. Поэтому сегодня акцент сделан на полный отказ от употребления спиртных напитков. Понятия «безопасных» доз алкоголя не существует.

– Тем не менее значительная часть вполне благополучных граждан регулярно выпивает...

– В Кузбассе разработана «дорожная карта» по профилактике смертности на-

# На трезвую голову



селения. В перечень обязательных обследований при диспансеризации взрослых граждан включен опросник AUDIT. Это простой тест Всемирной организации здравоохранения, позволяющий провести количественную и качественную оценку употребления алкоголя конкретным человеком. В 2018 году врачи ГБУЗ КО ННД обучили методику работы с опросником врачей лечебных учреждений города и Новокузнецкого района.

Если по результатам теста специалист первичного звена предполагает у пациента наличие проблемы, он направляет его на углубленное консультирование к наркологом. А уже наша задача – разобраться, есть у него риск формирования алкогольной зависимости или нет, и предложить помощь.

– Люди боятся наркологического учета.

– Пройти углубленное консультирование можно анонимно. А в дальнейшем взять человека на диспансерное наблюдение можно будет только с его согласия, просто так «на учет» давно уже никого не ставят.

В структуру наркодиспансера входят стационарное наркологическое отделение, дневной стационар и диспансерное отделение для взрослых пациентов, детско-подростковое диспансерное отделение; отделение медико-социальной реабилитации и современная химико-токсикологическая лаборатория.

Наряду с медикаментозной терапией наши специалисты применяют для лечения пациентов методы психологической коррекции. В их распоряжении и целый арсенал современного оборудования: диагностического, лечебного, реабилитационного, включая такое, которое «учит» человека контролировать свое настроение и формирует у него безалкогольные навыки саморегуляции.

Внедрены программы амбулаторной реабилитации, позволяющие закрепить навыки трезвой жизни у пролеченных пациентов. С этой же целью врачи помогают им объединяться в группы само- и взаимопомощи («Анонимные алкоголики», «Анонимные наркоманы»). Развиваем мы и психологическую поддержку созависимых родственников наркологических больных.

– Актуально ли распространение наркологических расстройств среди несовершеннолетних?

– В 2012 году на диспансерном наблю-

дении в ГБУЗ ННД состоял 1261 подросток. Сейчас 405. Снижение – результат в том числе и нашей активной работы. Помощь подростковых наркологов максимально приближена к населению. В пяти районах Новокузнецка функционируют подростковые наркологические кабинеты. Врачи и сами выходят в образовательные учреждения города, без запугивания информируют школьников о влиянии алкоголя и наркотиков на организм человека. Педагогов они обучают тому, как правильно заниматься профилактикой наркомании среди несовершеннолетних, чтобы не спровоцировать у них ненужный интерес к психоактивным веществам. А родителям рассказывают, по каким косвенным признакам можно заподозрить, что их ребенок употребляет наркотики, как правильно вести себя в такой ситуации, куда обращаться.

– Можно ли считать данные о снижении уровня наркологических расстройств достоверными? Ведь часть пациентов обращается за помощью в частные клиники.

– Есть объективный «маркер» уровня алкоголизации общества: количество алкогольных психозов. Их не скроешь. В случае «белой горячки» люди вынуждены вызывать «скорую», которая везет пациентов в психиатрическую больницу, а затем они направляются к нам на долечивание и наблюдение. В прошлом году поступило 142 пациента с таким диагнозом. В конце 1990-х их было в шесть раз больше.

Валентина АКИМОВА.  
Фото Ярослава Беляева.

**В вашей семье проблемы наркологического характера, но вы не знаете, как начать их решать?  
Позвоните по тел. 8-(3843)-46-57-74.**

Лицензия №ЛО-42-01-002232 от 27.08.2013г.  
На правах рекламы.

# УЧИТЬСЯ И ДОГОВАРИВАТЬСЯ

**В** декабре 2019 года завершилась очередная отчетно-выборная кампания в Кемеровской областной организации профсоюза работников здравоохранения. Новым председателем КООПРЗ избрана Оксана Брагина. Какие акценты в деятельности отраслевого профсоюза станут главными на ближайшие пять лет?

## «Сотрудничать» не значит «отступить»

– Первоочередными задачами профсоюза были и остаются представительство интересов, защита трудовых прав и социальных гарантий своих членов. И я уверена, что в любой, даже самой сложной ситуации не следует вводить людей «на баррикады». Единственно приемлемый и наиболее эффективный способ решения проблем – сотрудничество и выработка совместных действий с нашими социальными партнерами: с представителями законодательной власти региона, с правительством Кузбасса в лице департамента охраны здоровья населения, с территориальным фондом ОМС Кемеровской области, с руководителями медицинских организаций. Под сотрудничеством я понимаю не только консультации и переговоры, но и настойчивое выражение позиции профсоюза по вопросам трудового законодательства.

## Кадры

Самая главная и самая острая проблема в медицине Кузбасса – дефицит кадров. Сегодня в отрасли занято около 55 тыс. человек, в том числе около 9 тыс. врачей и более 21 тыс. среднего медперсонала. Укомплектованность медицинских организаций врачами составляет менее 50%, средним медперсоналом – 62%. При этом на протяжении ряда лет в государственной системе здравоохранения не удается переломить тенденцию убыли специалистов с медицинским образованием.

Это отражается и на членстве в профсоюзной организации. Люди редко выходят из областного профсоюза по заявлению, в основном – в связи с миграцией. Вторая причина – переход на работу в другую отрасль. Третья, и самая печальная, – уход члена профсоюза из жизни. Среди работников здравоохранения много лиц предпенсионного и пенсионного возраста. Около 95% врачей и медицинских сестер работают во вредных условиях,



в среднем – на 1,6 ставки. А чрезмерная интенсификация труда не проходит бесследно.

Сегодня на региональном уровне разрабатывается большая программа по привлечению кадров. 27 февраля состоялась встреча профсоюзного актива с заместителем губернатора по вопросам социального развития Алексеем Цигельником. Он рассказал, что уже весной 2020 года у главврачей медучреждений всех территорий области, кроме города Кемерово, появится дополнительный стимул для привлечения молодых специалистов. Каждому выпускнику ординатуры, который устроится в государственную больницу, будет выделено от 500 тысяч до одного миллиона рублей «подъемных». Столько же получат врачи, приехавшие в Кузбасс из других регионов.

## Оплата труда

Чрезмерные нагрузки и проблема профессионального выгорания в медицине напрямую связаны с оплатой труда. Действующее в Кузбассе отраслевое

соглашение между департаментом здравоохранения и областной профсоюзной организацией обеспечивает большую защищенность наших работников по сравнению с другими регионами. Например, нашим медикам предоставляется больше дополнительных дней отпуска за работу во вредных и опасных условиях труда, ночные дежурства и работа в выходные дни оплачиваются в повышенном размере, в 80% медорганизаций области сохранились надбавки за стаж и др.

Вместе с тем гарантированная часть заработной платы работников остается низкой, на уровне 25-37%. Остальное приходится на стимулирующие выплаты. При участии профсоюза сегодня прорабатывается возможность изменения этих пропорций. Мы считаем, что гарантированная часть в структуре заработной платы должна увеличиться до 55-60%. Для этого оклады по профессиональным квалификационным группам должны начинаться от МРОТ – минимального размера оплаты труда, который с 1 января 2020 года вырос в России до 12130 рублей в месяц. Но ответственность за эти гарантии необходимо возложить не только на регионы, имеющие разный уровень доходов, но и на государство в целом. А для этого необходимо закрепить базовые гарантии в трудовом законодательстве Российской Федерации.

## Обучение и информирование

Эффективность профсоюза в целом зависит не только от работы специалистов его исполнительного органа, но и от деятельности первичных профсоюзных организаций. Ведь именно на локальном уровне, через заключение коллективного договора в конкретном медучреждении, решается судьба работающих там людей. Важно, чтобы председатели «первичек» понимали это и были готовы защищать права работников. Поэтому обком профсоюза уделяет большое внимание информированию и образованию профактива.

Экономическая эффективность от всех форм правозащитной работы областной профсоюзной организации оценивается десятками миллионов рублей в год. Однако мы видим свою задачу не только в том, чтобы устранять нарушения, но и в том, чтобы предупреждать их. В планах – проведение семинаров для руководителей и кадровиков медицинских организаций. Будем совместно изучать нормы трудового права и учиться трактовать их в едином ключе.

Записала  
**Валентина АКИМОВА.**  
Фото **Сергея Гавриленко.**

# Здоровый сон без проблем

«Сон – лучшее лекарство», – говорили древние. И действительно, постоянный недосып способен привести к серьезным проблемам со здоровьем, поскольку он нарушает нормальное течение обменных процессов в организме человека.

Одно из последствий недосыпа – нарушение продукции гормона роста соматотропина, регулирующего синтез белка и влияющего практически на все процессы в организме: на восстановление поврежденных тканей, производство гормонов и пищеварительных ферментов, образование новых связей в мозге и функционирование иммунитета.

Ученые выяснили, что хронический недосып способен привести к диабету, так как вызывает снижение чувствительности тканей к инсулину. Кроме того, он провоцирует выделение гормона грелина, который в течение дня увеличивает чувство голода. Даже как следует поев, человек с повышенным уровнем грелина хочет есть еще и еще. А регулярное перекармливание приводит к лишнему весу, особенно если человек вынужден много сидеть.

Но сильнее всего бессонные ночи сказываются на функциях памяти. Во время сна в мозге перемещаются на «долговременное хранение» воспоминания, накопленные за день. Если сна недостаточно, этот процесс нарушается, информация просто «вымывается», не успев закрепиться.



Несколько советов, которые помогут высыпаться.

## Как и сколько нужно спать?

Для качественного сна важна не только его продолжительность, но и все, с чем связан этот священный акт отдыха. Ученые утверждают, что здоровый человек должен засыпать в течение 10-15 минут. Причем не высыпаются обычно и те люди, которые отдают себя в руки Морфея за меньшее время, и те, для которых процесс засыпания представляет немалую проблему.

Взрослому человеку достаточно спать около 7-9 часов в сутки. Но если вы чувствуете, что выспались и за меньшее время, не стоит заставлять себя «досыпать», вставайте и начинайте свой новый день. Важно придерживаться одного режима дня и засыпать в одно и то же время (причем и в выходные тоже), желательнее не позднее 22.00.

## Правильный настрой

Чтобы избежать проблем с засыпанием, постарайтесь настроить себя на расслабление. Не решайте вечером важные вопросы, не слушайте громкую музыку, не играйте в компьютерные игры. Лучше принять расслабляющую теплую ванну с эфирными маслами, включить легкую музыку или звуки живой природы или прогуляться на улице в течение часа.

## Есть или не есть?

Еда перед сном – преступление против полноценного отдыха. Специалисты уверяют, что последний прием пищи должен проводиться за 2-3 часа до сна. При этом на ночь лучше не употреблять жирные, острые, жареные блюда и отдать предпочтение овощам, кисломолочным продуктам, овсяным хлопьям или сухофруктам.

Не злоупотребляйте в течение дня напитками, содержащими кофеин (к ним относится и черный чай), а в особенности не стоит пить их вечером.

Многие верят в то, что алкоголь помогает засыпать. Однако частое употребление алкогольных напитков приводит к бессоннице, ночному чувству тревоги и ночным кошмарам.

## Сонное ложе

Хотя мягкая, воздушная перина и ассоциируется с блаженным сном, в действительности она не имеет с ним ничего общего.

Чрезмерно мягкая постель способствует нарушению кровообращения спинного мозга, защемлению нервных окончаний, неправильному положению позвоночника. Поэтому матрац должен быть не слишком высоким и не мягким (но и не чересчур жестким). Идеальный матрац тот, который упирается во все изгибы тела, не оставляя просветов.

Подушка должна быть не слишком высокой и компенсировать расстояние от кровати до уха, делая линию позвоночника ровной по всей длине. Наполнитель подушки должен сохранять форму головы, а не пружинить от нее.

## В чем спать?

Чтобы высыпаться, необходимо обеспечить максимально комфортное ощущение своему телу. Ночная пижама должна быть свободной и свежей. Покупайте только пижамы из легких натуральных тканей, даже если они кажутся вам не столь красивыми, как другие варианты.

## Микроклимат в спальне

Спите в комнате с влажностью не менее 50% и температурой не выше 20 градусов. Если вам прохладно – возьмите одеяло потеплее. Зато в таком микроклимате вы выпитесь даже при минимальной продолжительности сна, а утром проснетесь бодрым и позитивно настроенным.

По материалам сайта <https://takzdorovo.ru>

# Эксперт семейного здоровья



**В** Новокузнецке начала работу частная клиника «Эксперт», специализирующаяся на оказании амбулаторной и стационарной медицинской помощи экспертного уровня взрослым и детям.

«Мы ориентированы на сохранение здоровья семьи. Семья для каждого – что-то свое, – подчеркивает руководитель клиники Екатерина Дербичева. – Для кого-то это мама, папа, их «детский сад», бабушки, дедушки и дружный клан прочих родственников. Чья-то семья состоит пока что из любящей друг друга пары. А кто-то в принципе самодостаточен и живет один. Мы стремимся решить медицинские проблемы каждого пациента, дать ему уверенность в своих силах и возможность полноценного семейного счастья. Над этим трудится дружная команда специалистов разного профиля».

Кредо «Эксперта» – комплексный подход. Пациенты могут получить здесь не только консультацию доктора, но и сдать лабораторные анализы, пройти ряд

исследований и, при необходимости, пролечиться в стационаре.

Один из главных акцентов в клинике сделан на решении проблемы бесплодия. По определению Всемирной организации здравоохранения, бесплодной считается пара детородного возраста, которая не может зачать ребенка в течение года активной сексуальной жизни без применения контрацептивов. В России бесплоден сегодня каждый шестой брак. Причем только в половине случаев это связано с нарушением репродуктивной функции женщин. В остальном – с нездоровьем мужчин.

«Эксперт» предлагает обследоваться обоим партнерам. (Лаборатория клиники является партнером «Инвитро» и выполняет более 2000 различных исследований.)

При необходимости им назначают синхронное лечение. А поскольку репродуктивное здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его общего самочувствия, помимо гинеколога и уролога пару могут проконсультировать терапевт, невролог, кардиолог, эндокринолог. Такой подход повышает вероятность естественного зачатия.

Если беременность не наступает, на помощь приходят вспомогательные репродуктивные технологии. Врачи-репродуктологи клиники Аркадий Маркдорф и Виктория Лихачева имеют один из самых высоких показателей результативности процедуры ЭКО в Кузбассе. Их имена известны и за пределами региона. Женщины из Петропавловска-Камчатского, Абакана, Барнаула, однажды уже испытывавшие с их помощью радость материнства, сегодня едут в «Эксперт» за вторыми и третьими детьми.

Другой визитной карточкой «Эксперта» являются комплексные программы экспресс-обследования (Check-Up).

Так, предлагаемый здесь скрининг щитовидной железы включает УЗИ органа, анализ гормонов ТТГ, Т4 и Т3 и прием эндокринолога.

В Check-Up «Оцени здоровье» входят четыре УЗИ: органов брюшной полости, почек и надпочечников, мочевого пузыря и щитовидной железы.

А Check-Up «Онкориск. Женщины» предполагает консультацию гинеколога, проведение кольпоскопии, забор биоматериала и исследование мазка для оценки риска рака шейки матки.

Елена ГРИГОРЬЕВА.

**КЛИНИКА «ЭКСПЕРТ»  
ОКАЗЫВАЕТ  
АМБУЛАТОРНУЮ ПОМОЩЬ  
ПО СЛЕДУЮЩИМ  
НАПРАВЛЕНИЯМ:**

- гинекология
- урология
- ЭКО
- эндокринология
- кардиология
- терапия
- педиатрия
- общая хирургия
- травматология
- УЗИ
- лабораторные исследования

**РАБОТАЕТ  
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
СТАЦИОНАР**  
(общая хирургия,  
операции при гинекологических  
и урологических заболеваниях).

**Более полная информация  
о клинике и о действующих  
в данный момент акциях и скидках – на сайте  
<https://expert-clinic42.ru>.  
Обращаться: г. Новокузнецк,  
ул. Кутузова, 17а,  
тел. 8-903-070-55-22; 8-(3843)-200-272.**

Лицензия ЛО-42-01-006098 от 13.02.2020г.

На правах рекламы.

# Стоматология от мала до велика

**В**от уже более полувека Кемеровская городская клиническая стоматологическая поликлиника № 3 оказывает специализированную медицинскую помощь жителям Рудничного района – старейшего в областном центре. В последние годы, благодаря бурному жилищному строительству, население здесь практически удвоилось, превысив 90 тысяч человек. «Мы стремимся удовлетворить потребности даже самых взыскательных пациентов», – подчеркивает главный врач ГАУЗ КО КГКСП № 3 Андрей Анастасов.

Государственное автономное учреждение здравоохранения Кемеровской области «Кемеровская городская клиническая стоматологическая поликлиника № 3» сегодня – это современное лечебное учреждение с широким спектром стоматологических услуг для детей и взрослых. Здесь проводят гигиену и профилактику заболеваний полости рта, рентгендиагностику, лечение кариеса и его осложнений, лечение тканей пародонта, исправление прикуса. Специалисты оказывают различные виды хирургической помощи, включая удаление зубов, иссечение новообразований и установку имплантов, а также занимаются современным зубопротезированием, в том числе – дентальной имплантацией.

Благодарные пациенты откликаются на такое предложение повышенным спросом: средняя нагрузка на врача составляет 11-12 пациентов в смену. Это немало, если учесть, что труд стоматолога, несмотря на использование современного лечебно-диагностического оборудования, по большому счету так и остается jewel-ручным.

Кстати, парк медицинской техники в учреждении за последние пять-семь лет полностью обновился. Наряду с дентальным

рентген-аппаратом для выполнения снимков отдельных зубов здесь теперь имеется цифровой ортопантомограф – для получения обзорного изображения всей челюсти пациента. Лаборанты больше не печатают снимки на

пленке: в электронном виде они передаются из рентген-кабинета прямо на рабочий компьютер доктора. А сама поликлиника входит в цифровой контур системы здравоохранения Кузбасса.

Новый пародонтологический комплекс КГКСП № 3 позволяет в полном объеме проводить курс консервативной терапии при заболеваниях тканей пародонта и выполнять профессиональное удаление зубных отложений с помощью ультразвука. А современные стоматологические установки существенно расширяют возможности стоматологов-терапевтов в использовании технологий реставрации и реконструкции зубов и позволяют получать великолепный эстетический результат.

Три новые установки были

приобретены буквально в середине февраля. Одна из них тут же «отправилась» в поселок Боровой, население которого обслуживается в стоматологии № 3. Еще две заняли свое место в стоматологических кабинетах школ № 24 и № 34 Рудничного района. Здесь также работают специалисты поликлиники (всего в ее штате 44 врача, в том числе 9 детских). В течение года они проводят плановый осмотр всех учащихся и при необходимости лечат их сами либо направляют на консультацию к пародонтологам, ортодонтам или хирургам в поликлинику.

ГАУЗ КО КГКСП № 3 является клинической базой Кемеровского медуниверситета: здесь проходят подготовку будущие стоматологи. А кроме того, в

медучреждении до сих пор сохраняется институт наставничества, опытные специалисты помогают осваиваться в профессии молодым. «Это важно, ведь научиться лечить зубы на манекене, не чувствуя пациента, непросто», – комментирует главврач КГКСП № 3 Андрей Анастасов.

Администрация поликлиники активно внедряет технологии бережливого производства, призванные сберечь время и нервы пациентов. Пандус на входе в медучреждение, напольная навигация, включая рельефные полоски для слабовидящих, таблички со шрифтом Брайля у кабинетов специалистов... Все это повышает доступность стоматологической помощи для определенных категорий граждан. На большом электронном табло холла поликлиники теперь высвечивается всегда актуальное расписание работы врачей. А установленный здесь же портативный терминал самозаписи с каждым днем все более сокращает очередь в регистратуру.

Профессиональный опыт докторов, современное оснащение, удобный график работы, возможность получить помощь по полису ОМС и доступные цены на платные услуги – все это обеспечивает стоматологической поликлинике № 3 стойкий приток пациентов из числа кемеровчан и жителей соседних территорий.

**Остались вопросы?  
Звоните  
по тел. 8 (3842) 64-18-52.  
Сайт: [gksp3kem.ru](http://gksp3kem.ru), единый портал для записи: [vrach42.ru](http://vrach42.ru).**

**Ольга АЛЕКСАНДРОВА.  
Фото Сергея Гавриленко.**

Лицензия № ЛО-42-01-005720 от 12.02.2019 г.

На правах рекламы.



Случаи заражения коронавирусом зафиксированы уже более чем в ста странах. Россия – не исключение, инфицированные есть в нескольких регионах. До Кузбасса коронавирус не добрался, но к его возможному приходу у нас готовятся. О превентивных мерах рассказали на брифинге в областной администрации.

### ОРВИ повышенной опасности

Локальные вооружённые конфликты, особенно острые на Ближнем Востоке, новый виток допингового скандала, непосредственно касающийся России, экономические неурядицы, лихорадящие мировые рынки, – всё это меркнет перед микроскопическим созданием, которое в начале нынешнего года вырвалось за пределы Китая и завладело умами миллиардов. Сообщения о коронавирусе в новостных лентах выходят с пометкой «молния», практически каждый день в новых странах выявляют инфицированных, вспышки заболевания фиксируют в разных частях света. Но что это за коронавирус и откуда он взялся?

«Коронавирус древний, как мир. Приспосабливаясь к разным организмам, он может приобретать некоторые мутации, которые оказываются для него эволюционно выгодными. Тогда он преодолевает межвидовые барьеры и заражает человека, – поясняет главный внештатный специалист эпидемиолог Минздрава РФ в Сибирском федеральном округе Елена Брусина. – Но как таковой новизны в коронавирусе нет. Сейчас мир переживает повышенный подъём заболеваемости COVID-19. До этого была вспышка коронарусной инфекции, которая называлась SARS, её помнят как атипичную пневмонию. Пять лет назад на Ближнем Востоке была вспышка коронарусной инфекции MERS».

Все эти коронарусные «родственники» – острые респираторные вирусные инфекции, поражающие дыхательные пути и лёгкие человека, а переносчиками их являются животные (правда, в случае с COVID-19 учёные до сих пор не пришли к единому мнению, кто является его источником: змеи, летучие мыши или панголины). Передаются они воздушно-капельным путём, также можно заразиться через грязные руки, прикоснувшись к предметам, которые трогал заболевший. Симптомы вначале характерны почти для любой ОРВИ: высокая температура, головная боль, общее недомогание, сухой кашель, насморк, боль в горле, возможны проблемы с пищеварительной системой. Однако дальше происходит быстрое развитие болезни, которое может вызвать затруднения дыхания, вплоть до полной его остановки. Особенно восприимчивы к COVID-19 представители старшего поколения, люди с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями, такими, например, как сахарный диабет или астма.

Мутировавшие (или эволюционировавшие) коронавирусы более опасны, чем известные модификации гриппа. По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень смертности от сезонного гриппа на планете ежегодно составляет менее 1% инфицированных, в то

время как коронавирус, впервые заявивший о себе в декабре 2019-го в китайском городе Ухань, приводит к летальному исходу в 3,4% случаев. Правда, смертность от атипичной пневмонии, которая в 2002-2003 годах напугала человечество, куда выше – около 9%. Однако новый коронавирус на порядок «заразнее»: если SARS за девять месяцев эпидемии диагностировали у 8096 человек (774 погибших) в 29 странах, то COVID-19, которому всего четыре месяца, обнаружен почти у 114 тысяч человек, он унёс жизни свыше четырёх тысяч (данные на момент сдачи материала в печать 10 марта. – Прим. ред.).

Вакцины от новой разновидности коронавируса пока нет. Но препараты для лечения COVID-19 есть.

«На сегодняшний день рекомендовано три препарата, все они не новые. Это лопинавир/ритонавир, который широко применяется при ВИЧ-инфекции, на сегодняшний день у нас есть 30 тысяч упаковок. Второй препарат, рибавирин, используется для лечения гепатита С, он есть практически в каждом инфекционном стационаре. И третье лекарство, интерферон бета, который применяют при заболеваниях центральной нервной системы, в Кузбассе тоже имеется, – говорит главный областной специалист по инфекционным заболеваниям Ольга Бородкина. – Подчеркну, что эти препараты принимаются только по назначению врача, в аптеках в свободной

продаже их не должно быть. И ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, будь это любая болезнь».

### Готовность №1

В России ситуация с распространением коронавируса, в отличие от Италии, на сегодня относительно спокойная. Если на Апеннингах уже зафиксировано около семи с половиной тысяч случаев заболевания, то у нас всего 20. Как пояснили специалисты, в Италии не отследили так называемого «нулевого» пациента, который привёз инфекцию на территорию страны. Однако по всей России, в том числе и в Кузбассе, принимают превентивные меры.

По словам начальника отдела эпидемиологического надзора областного Управления Роспотребнадзора Маргариты Новосёловой, все лица, прибывающие из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой (на сегодняшний день это КНР, Южная Корея, Иран и Италия), берутся под медицинское наблюдение на 14 дней. Этим людям выдаётся постановление об изоляции (в домашних условиях), на основании которого они получают, если в этом есть необходимость, больничный лист. Их проверяют с помощью разработанной новосибирскими учёными тест-системы, которая выявляет РНК COVID-19 и позволяет получить точный результат в течение двух часов. К настоящему моменту «Уханьский

коронавирус» ни у кого из 137 обследованных в нашем регионе не обнаружен, хотя шестеро имели симптомы.

«Ежедневно проводится осмотр и термометрия данных лиц. На десятый день медицинского наблюдения, то есть с момента пересечения границы РФ, проводится обследование на новую коронарусную инфекцию, – уточнила Маргарита Новосёлова. – Если есть признаки инфекции, пациента госпитализируют в инфекционный стационар. Под медицинским наблюдением в Кузбассе на сегодняшний день находится 51 человек, ещё с 259 человек этот режим снят. То есть получается всего более 300 лиц. Почему не все были обследованы? Потому что тест-системы для лиц, которые находятся под медицинским наблюдением, в нашем регионе были внедрены позже, с 20 февраля».

Предусмотрены и другие меры предосторожности. Заместитель начальника областного департамента охраны здоровья населения Елена Зеленина развеяла слухи, что в селе Берёзово Кемеровского района будут строить специальный карантинный госпиталь. Там действительно определён пункт круглосуточного медицинского наблюдения за лицами, прибывающими из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, его планируют развернуть на базе Центра отдыха «Притомье» (160 мест). Но не факт, что он будет задействован.

# Готовы встретить инфекцию во всеоружии

### Как снизить риски?

*Медики и специалисты Роспотребнадзора советуют как можно чаще мыть руки с мылом или дезинфицирующими средствами, не касаться глаз, носа или рта немытыми руками, избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание). И, конечно, при планировании поездок за рубеж следует уточнить эпидемическую ситуацию в интересующих вас странах.*

«В соответствии с постановлением главного санитарного врача России, мы должны предусмотреть организацию так называемого помещения для временной изоляции при массовом поступлении таких лиц, допустим, если одновременно приедут сразу 40 человек. Мы должны быть готовы к любой ситуации, определяем наши возможности и резервы, чтобы не искать спички, когда изба уже горит, – подчеркнула Елена Зеленина. – Мы уже разработали алгоритм действий, если в Кузбассе будут выявлены пациенты с новой коронарусной инфекцией. С ними будут работать инфекционные стационары, на севере региона это Кемеровская областная инфекционная больница, на юге – инфекционное отделение городской клинической больницы №29 в Новокузнецке. То есть туда будут госпитализированы уже заболевшие коронарусной инфекцией и лица, контактировавшие с ними, в основном члены семей. Очень надеюсь, что у нас не будет эпидемии, как, например, в Китае. Но мы готовы и к такому сценарию, рассмотрен план перепрофилирования медицинских организаций, которые в обычном режиме не занимаются инфекционными больными».

По данным китайских медиков, в искусственной вентиляции лёгких нуждаются до 10% инфицированных. Поэтому под перепрофилирование выбирали те медицинские организации, где есть возможность размещения дополнительных реанимационных коек, мест для подключения аппаратов искусственного дыхания. Исходя из опыта КНР, для массовой госпитализации запланировано развернуть в общей сложности свыше 1,2 тысячи коек. Уже в феврале из областного бюджета было выделено пять миллионов рублей на приобретение средств индивидуальной защиты и противовирусных препаратов. Из федеральной казны в Кузбасс также поступят средства в размере 22 миллионов рублей на закупку дополнительных аппаратов искусственной вентиляции лёгких.

Сергей ИСМАГАМБЕТОВ.



Коронавирус выявляют с помощью новейшей тест-системы. Фото Федора Баранова.

# Цель клиники «Аврора» – доступность современных технологий

## Избавление от аденомы без операции

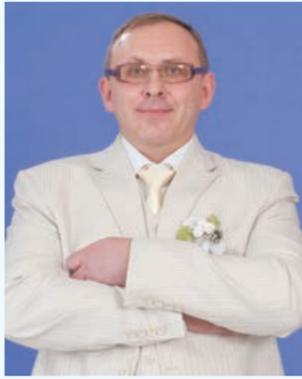
Простата является двигателем всех мужских желаний, побуждений, жизненных интересов и ценностей. Воспаление этого органа называется простатитом.

ПРОСТАТИТ бывает бактериальным (инфекционным) и небактериальным. Бактериальный простатит может возникнуть в результате инфекции, вызванной бактериями стрептококка и стафилококка. Но чаще «виновниками» оказываются микроорганизмы: хламидии, трихомонады, микроскопические грибы, а также возбудители гонорей. Понятно, что их «успеху» способствует беспорядочная половая жизнь и элементарное несоблюдение гигиены половых органов.

Главными общими симптомами и бактериального, и неинфекционного простатита являются быстрая утомляемость, вспыльчивость, потеря аппетита и снижение работоспособности. Но если все это еще можно принять за проявление невроза, то местные симптомы (частые позывы и расстройство мочеиспускания, боль в области половых органов, которая отдается в промежность, крестец и мошонку, а также возникает после полового акта) должны заставить мужчину насторожиться и обратиться к врачу. Особенно, если имеются еще два признака. Во-первых, изменение цвета спермы: она не молочно-белая, а желтоватая, иногда с кровянистыми выделениями. Во-вторых, после большой физической нагрузки или посещения туалета появляются выделения из мочеиспускательного канала (ослаблен тонус предстательной железы).

На начальной стадии заболевания простатиту сопутствует преждевременное семяизвержение, в хронической форме – ослабление эрекции и снижение полового влечения. Со временем нелеченый простатит может даже привести к импотенции. Также он является основной причиной заболевания, известного как АДЕНОМА ПРОСТАТЫ.

Эти слова заставляют сжиматься сердце многих пациентов. Однако не многие имеют внятное представление о том,



**Е.А. ЗОТОВ**,  
доктор медицинских наук,  
врач-дерматовенеролог, онколог,  
уролог, андролог,  
научный руководитель  
клиники «Аврора».

что же это такое. Аденома простаты – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний мочеполовой системы у мужчин. По своей природе аденома предстательной железы представляет собой доброкачественную опухоль. Но, несмотря на это, она часто приводит к серьезным осложнениям и требует хирургического лечения. Каждый мужчина должен знать, что развитие простатита, аденомы и рака простаты – это тесно связанные между собой процессы.

Известны различные подходы к лечению аденомы предстательной железы. В европейских клиниках предпочтение в настоящее время отдается малоинвазивным методам.

**РАК ПРОСТАТЫ** – следующая стадия развития заболевания предстательной железы, вызванная гормонально зависимой опухолью. Данный вид рака лечат по-разному, одни клиники предпочитают хирургические методы, другие – терапевтические, при которых выработка мужских половых гормонов блокируется с помощью лекарственных препаратов.

По мнению большинства европейских исследователей, летальный исход от локализованного рака простаты встречается только при его затяжном течении. Необходимо, в первую очередь, ранняя диаг-

ности заболевания, поскольку его лечение на ранних этапах оказывается наиболее эффективным.

Иначе говоря, диагноз «рак простаты» не стоит рассматривать как приговор. Выявленный на ранних стадиях, данный вид рака успешно лечится, либо возможно достижение периода стойкой ремиссии. Выявленный на более поздних стадиях, рак простаты в большинстве случаев дает хороший «ответ» на гормональную терапию и позволяет продлить жизнь мужчины на долгие годы (15 лет).

И еще один важный момент. Даже при большой давности заболевания простаты лечение мужчин, как правило, сопровождается восстановлением половой функции.

### Возможные последствия простатита

**Импотенция.** Впоследствии развивается у 30–50 % мужчин, не прошедших курсы лечения. «Для мужчины твердая и быстрая эрекция – символ мужественности!»

**Бесплодие.** Нелеченое воспаление предстательной железы приводит к нарушению показателей спермограммы, у 25 % пациентов – к бесплодию.

При длительном течении простатита риск развития аденомы и рака предстательной железы увеличивается в 4 раза.

### Дискомфорт, вызываемый аденомой простаты:

- вялая струя мочи,
- прерывистое мочеиспускание,
- затруднение при мочеиспускании,
- учащенное мочеиспускание «по чуть-чуть»,
- необходимость напряжения при мочеиспускании,
- частые позывы к мочеиспусканию,
- капальное мочеотделение в конце мочеиспускания,
- ночные позывы к мочеиспусканию,
- неполное опорожнение мочевого пузыря,
- недержание мочи.

### АДРЕСА ПОМОЩИ

Клиника «Аврора»  
ведет прием пациентов  
с расстройствами мужской  
половой сферы.  
Обследование и лечение  
**АНОНИМНО!**

### ОБРАЩАТЬСЯ:

«Аврора-1»  
г. Кемерово, пр. Октябрьский, 49  
(напротив диагностического центра),  
тел. (384-2) 33-88-85; 59-88-85.

«Аврора-2»  
г. Кемерово, ул. Дзержинского, 5Б,  
тел. (384-2) 33-33-44.

Доп. информация на сайте  
«АВРОРА»: <http://klinikaaavrora.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия ЛО-42-01-005714 от 31.01.2019 г.  
На правах рекламы.

### СИЛЬНОЕ ОТ ПРИРОДЫ

#### Сок из ростков пшеницы каждый день



Если у вас есть домашние питомцы, вы знаете, что делают кошки и собаки, когда заболевают: очень часто они начинают есть траву. Природа предоставила им на уровне инстинктов знания о целебных свойствах некоторых трав. Крупные животные – олени, бегемоты, слоны, коровы, лошади и др. – поглощают высокохлорофильную пищу, и при этом они сильны и здоровы.

Человечество также издревле обладает знаниями о той пользе, которую приносит употребление в пищу целого ряда растений. Вот и сок из ростков пшеницы «ЖИВИ-200» содержит большое количество полезных для нашего организма веществ. Его можно рекомендовать как общеукрепляющее, повышающее иммунитет.

Пей сок из ростков пшеницы и живи 200 лет!



Огромная банка 300 порций Ростков на 60 дней – 3500 руб.  
Цена коробки замороженного сока  
(72 порции на 72 дня) – 2500 руб.

#### Расторопша – природный защитник печени и сердца



Расторопша, или чертополох молочный, – растение из семейства астровых с крупными пурпурно-красными соцветиями и узором на листьях, похожим на упавшие на них капли молока.

В состав расторопши, кроме массы витаминов и микроэлементов, входит смесь гликозидов: силибин, силидианин, силихристин... Эти биологически активные вещества, известные под собирательным названием силимарин, обладают способностью защищать клетки организма от различных неблагоприятных воздействий.

Молочный чертополох тысячелетиями использовали для поддержания в норме состояние печени: силимарин помогает ей осуществлять детоксикационную функцию, в том числе – за счет повышения антиоксидантной защиты.

Одна капсула Расторопши содержит 1360 мг натурального силимарина. Поэтому достаточно принимать в сутки всего одну капсулу. В упаковке их 90 – на 90 дней.

Цена упаковки из 90 капсул – 500 руб.

#### Масло зародышей пшеницы – природный эликсир молодости



В составе этого ценного питательного масла присутствуют

- незаменимые, не синтезируемые организмом человека аминокислоты (триптофан, метионин, лейцин, валин, изолейцин и др.);
- полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-6, Омега-3 и Омега-9);
- жиро- и водорастворимые витамины (Е, А, D, В1, В2, В3, В5, В6, В9). Высокая концентрация природного витамина Е является особым достоинством этого масла. В организме человека витамин Е стимулирует мышечную деятельность и функцию половых желез, обладает выраженным антисклеротическим и противотоксическим действием.
- обладающее противовоспалительным свойством вещество аллантоин;
- обладающий высокой антиоксидантной активностью сквален (2-3%);
- антиоксидант октакозанол;
- и еще около 20 различных макро- и микроэлементов (среди которых – калий, кальций, фосфор, марганец, железо, цинк, селен, медь, сера, йод и др.).

Употребление масла зародышей пшеницы способствует:

- снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- повышению потенции, улучшению репродуктивной функции;
- укреплению нервной системы;
- сохранению здоровья кожи, волос, ногтей.

Цена упаковки из 60 капсул (на 15 дней) – 300 руб. Лучше принимать курсом в течение двух месяцев (4 упаковки).

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Купить можно в клиниках ООО «АВРОРА» по адресам:

г. Кемерово, пр. Октябрьский, 49, т. 33-88-85;  
г. Кемерово, ул. Дзержинского, 5Б, т. 33-33-44.

Можно заказать с доставкой до квартиры по всей области по тел. в г. Кемерово 8-(3842)-33-55-66 или в интернет-магазине клиники ООО «АВРОРА» на сайте <http://klinikaaavrora.ru/>

На правах рекламы.

С 12.03.2020 г. бессрочно действует акция: при заказе скажите «Я от профессора Зотова» и получите скидку 5 %.

# Курорт в зоне доступа

**Весна – подходящее время для того, чтобы «разобраться» с зимними** Вхворями и подготовиться к лету. Надежным помощником кузбассовцев в вопросах оздоровления и курортного лечения вот уже более 80 лет является санаторий «Прокопьевский».

Санаторий – одна из старейших здравниц России. Удобная геолокация (в центре Кузбасса) делает его одинаково доступным для жителей севера и юга области. А «возраст» в данном случае является синонимом понятий «колоссальный опыт», «профессионализм» и «непрерывное развитие».

«Коллектив постоянно внедряет новые лечебно-оздоровительные методики, – уточняет генеральный директор санатория, член-корреспондент Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы Александр Попов. – Наряду с реабилитацией пострадавших от несчастного случая на производстве, сегодня мы ориентированы на лечение болезней нервной системы, заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, а также сердца и сосудов, включая реабилитацию после инсульта или инфаркта миокарда. Недавно получили лицензию на новый вид помощи – на реабилитацию пациентов, пролеченных по поводу рака молочной железы».

Лечебная база санатория занимает площадь более 8000 кв. м. Особой популярностью у отдыхающих пользуется отделение бальнеологии. Здесь представлены бассейн для аквагимнастики, подводный душ-массаж и раз-

личные типы оздоровительных ванн: хвойные, жемчужные, лавандовые, бишофитовые, сухие углекислые...

В отделении массажа наряду с классическим ручным воздействием пациентам, по показаниям, назначают механический или термотерапевтический массаж, массаж-кроват.

Отделение физиотерапии располагает оборудованием для проведения дарсонвализации, электрофореза, гальванизации, магнитотерапии, электростимуляции, лимфодренажа.

Стоит отметить и терренкуротерапию – лечение прогулками. «Прокопьевский» расположен в окружении соснового бора, защищенного от резких ветров высокими холмами. Сформировавшийся здесь уникальный микроклимат создает эффект тренажерного зала на природе. Человек гуляет, вдыхает насыщенный фитонцидами воздух, любителю видами и кормит с рук белок, а в это время его дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы «бьют рекорды». Терренкур стимулирует обмен веществ, улучшает кровообращение, снимает нервное напряжение, развивает общую выносливость организма...

Пациентов курируют терапевт, физиотерапевт, психолог, невролог, кардиолог, акушер-гинеколог, рефлексотерапевт, травматолог-ортопед, отоларинголог, эндокринолог, диетолог и логопед. У большинства из них за плечами более 15-20 лет стажа. Продолжительность санаторно-курортного лечения и медицинской реабилитации варьируется в пределах от 12 до 21 дня. Все, кто закончил курс, в 100% случаев отмечают улучшение.

Впрочем, в санатории можно и просто отдохнуть попутеке выходного дня – с семьей или друзьями. К услугам гостей бассейн, тренажерный зал, настольный теннис, бильярд, сауна, солярий, кафе-бар, библиотека, киноконцертный зал.

Пациенты и отдыхающие



Фото из архива санатория.

проживают в четырех комфортабельных корпусах. Основу номерного фонда составляют двухместные номера I категории, оборудованные санузелом с душем или ванной. Добротная мебель, телевизор, холодильник, гармоничное цветовое сочетание убранства комнат – обязательная атрибутика всех без исключения номеров.

Особое внимание в «Прокопьевском» уделяют детям. На его территории действует круглогодичный детский санаторно-оздо-

ровительный лагерь «Сосновый бор». Здесь созданы все возможности для комплексной реабилитации юных пациентов под контролем врача-педиатра.

Деятельность санатория была отмечена наградами Всероссийского форума «Здравница» в 2009, 2014 и 2017 годах. Но самой большой наградой коллектив считает выздоровление пациентов и их благодарные отзывы.

Вера НОВИКОВА.

## Полный перечень видов и методов лечения

- ✓ аппаратная физиотерапия
- ✓ бальнеологические процедуры
- ✓ массаж
- ✓ ингаляции
- ✓ озокеритовые обертывания
- ✓ озонотерапия
- ✓ грязелечение
- ✓ спелеотерапия
- ✓ иглорефлексотерапия
- ✓ ароматерапия
- ✓ лечебная физкультура
- ✓ терренкуротерапия
- ✓ кислородные коктейли
- ✓ фиточай

Предъявитель купона может купить санаторно-курортную путевку по цене всего 1500 руб./день. В стоимость входит полный спектр лечебных процедур, питание, проживание в номере I категории. Акция действует до 31 марта 2020 года.

Дополнительная информация по тел. 8-(3846)-66-55-40 и на сайте <http://www.sanprokop.ru>.

Лицензия ЛО-42-01-005990 от 31.10.2019г.

На правах рекламы.

# Ключевая роль хосписа

**По оценке экспертов** Проекта Общероссийского народного фронта «Регион заботы», действующая в Кузбассе модель паллиативной медицинской помощи населению – одна из лучших в стране. Ключевым звеном этой модели является ГКУЗ КО «Кемеровский областной хоспис».

Созданный в 1992 году, он стал вторым в России и первым за Уралом специализированным медучреждением подобного рода. Здесь накоплен богатый опыт оказания помощи паллиативным пациентам, для которых хирургические, лучевые или химиотерапевтические методы лечения признаны нецелесообразными. Высококвалифицированный персонал хосписа помогает им справиться с интоксикацией и болью, оказывает им и их семьям психологическую, социальную и духовную поддержку, обучает родственников правильному уходу.

Помимо хосписа, в Кузбассе сегодня действуют пять отделений паллиативной помощи для взрослых и два детских с общим коечным фондом 244 койки. Плюс в городах и районах развернуто 563 койки

сестринского ухода. А на амбулаторном этапе помощь неизлечимым пациентам оказывают практически все поликлиники области. Паллиативная служба региона по праву считается одной из самых мощных в России.

Роль организационно-методического центра исполняет ГКУЗ КО «Кемеровский областной хоспис» – член российской и международной ассоциаций паллиативной помощи, занесенный в каталог хосписов мира.

В течение многих лет его специалисты под руководством Ольги Березиковой, а в настоящее время – под руководством главврача Кирилла Сибиля выступают в роли организаторов профильных областных и межрегиональных научно-практических конференций и устраивают различные акции для привлечения внимания общества к проблемам неизлечимо больных людей. Выездная патронажная бригада хосписа выезжает на территории для оказания паллиативной помощи пациентам на дому и в организациях социального обслуживания. Специалисты обучают медиков из городов и районов Кузбасса современным подходам к обезболиванию на амбулаторном этапе.

С 2015 года на базе хосписа действует круглосуточная «горячая линия». Позвонив по номеру 8-(3842)-61-09-05, жители региона могут проконсультироваться у

специалистов о том, куда нужно обращаться за помощью для неизлечимого пациента, как попасть в хоспис, как получить обезбоживание, как организовать уход за больным родственником, как паллиативному пациенту получить изделия для использования на дому. В Кузбассе реализуется региональная программа «Развитие системы оказания паллиативной медицинской помощи» на 2019-2024 годы. В ней предусмотрены мероприятия по улучшению качества и доступности данного вида помощи для жителей региона.

В минувшем году департамент охраны здоровья населения области совместно с проектным офисом Общероссийского народного фронта «Регион заботы» обучил 60 врачей из территориальных поликлиник принципам оказания респираторной поддержки на дому. В дальнейшем они смогут передать эти знания родственникам пациентов, желающих уйти из жизни дома, в окружении близких. (В 2018-2019 годах в семьи таких больных было передано 12 аппаратов искусственной вентиляции легких, 90 кислородных концентраторов, 30 хирургических отсасывателей.)

С 2020 года хоспис планирует проведение телемедицинских консультаций для паллиативных больных Кемеровской области.

В работе самого учреждения также происходят позитивные изменения. В частности, рабочие места специалистов оснащены современными компьютерами. Для лечения пациентов применяются новейшие методики обезбоживания с акцентом на использование таблетированных лекарств и специальных пластырей длительного действия. Достаточно и препаратов для симптоматической терапии сопутствующих заболеваний. Полностью обновлен коечный фонд хосписа, заменены прикроватные тумбочки, установлено оборудование для респираторной поддержки нуждающихся пациентов. Появились средства для перемещения больных, облегчающие труд медперсонала, в том числе – гусеничный подъемник. С его помощью пациент в кресле-коляске теперь без труда может подняться с сопровождающим на второй этаж. Минувшим летом вход в здание хосписа оборудовали пандусом, а подъездную дорогу к нему заасфальтировали.

«Качество жизни состоит из мелочей, – уверен главврач ГКУЗ КО КОХ Кирилл Сибиль. – Это особенно остро чувствуют люди, понимающие, что их дни сочтены. Персонал хосписа делает все возможное для того, чтобы помочь им прожить отмеренный век достойно».

Полина ЯКОВЛЕВА.