МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 11(122) 6 июля 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УЗИ
Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК

- ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
- ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА
- ВЕН И АРТЕРИЙ, СЕРДЦА
- ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ
- МЫШЦ И СВЯЗОК
- МЯГКИХ ТКАНЕЙ
- МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ
- ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ПЛОДА

www.medicina29.ru

г. Архангельск, Суфтина 18,
запись по телефону
60-03-03, 44-64-64

Лето - прекрасная пора для отдыха, пикников, поездок на море, отпусков, длительных игр в песочницах и на траве!

Летний отдых и кишечные заболевания:

РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕРАПЕВТА АВА КЛИНИК

Вместе с тем, и для кишечных болячек! Бактерии и вирусы тоже любят тёплое время года и размножаются с превеликим удовольствием!

Кишечные инфекции – одно из самых распространённых заболеваний в мире. Встречаются бактериальные этиологии, вызывающие сальмонеллёз, иерсиниоз, дизентерию (шигелез), кампилобактериоз и многие др.

В последние годы достаточно часто встречаются острые кишечные инфекции вирусной этиологии. Это ротавирусы, энтеровирусы, аденовирусы, имеющие еще по несколько разновидностей, и др. Поговорим сегодня об этой группе возбудителей.

Механизм передачи острых кишечных инфекций (ОКИ) - алиментарный (то есть через рот). Пути инфицирования – фекально-оральный (пищевой или водный), бытовой и воздушно-капельный. Заражение происходит через пищевые продукты (воду, молочные и мясные продукты), предметы обихода (посуда, полотенца, грязные руки, игрушки, дверные ручки), купание в открытых водоёмах.

Основное в распространении инфекции - несоблюдение норм личной гигиены, плохая обработка продуктов.

ОКИ высокоустойчивы во внешней среде, хорошо сохраняют свои патогенные свойства. Ротавирусы сохраняют свою жизнеспособность от 10-15 дней до 1 месяца, в фекалиях до 7 месяцев, в водопроводной среде – до 2 месяцев при температуре 20-40С, при температуре -20С (в условиях морозильных камер) даже размножаются. Погибают при кипячении. Самым эффективным дезинфектантом является этиловый спирт.

Болеют в равной степени как взрослые, так и дети. Ротавирусные гастроэнтериты у взрослых протекают в лёгких формах. Дети до 3 лет переносят заболевание тяжелее. В первый год жизни болеют редко, ввиду иммунитета от мамы, если ребенок находится на грудном вскармливании.

Инкубационный период (с момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни) длится от 6 часов до 2-х суток, реже дольше.

Для клинической картины характерно развитие 2-х основных синдромов, как и для любой другой кишечной инфекции, но в разной степени выраженности:

1. Инфекционно-токсический синдром, проявляется температурой от 37 - 38°. Отсутствие температуры или небольшой кратковременный подъём характерен для пищевого отравления. Температура может сопровождаться симптомами интоксикации (слабость, головокружение, ломота в теле, подташнивание, иногда на фоне высокой температуры - рвота). Часто инфекционно-токсический синдром является началом острой кишечной инфекции,

Продолжение на стр. 4

Дни здоровья в июле

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение

ПО СУББОТАМ
НА ПЕРВЫЙ ПРИЁМ –
СКИДКА 50%*

• ТЕРАПЕВТ

РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА
С 9:00 ДО 20:00
СУББОТА
С 9:00 ДО 16:00

medicina29.ru

*Цены действуют с 1.07 2016 по 31.07.2016 г.
Подробности уточняйте по телефону 60-03-03

60-03-03, 44-64-64
СУФТИНА, 18.

ЛО-29-01-001774 от 29.04.2015

ШАНС
скорая помощь

ПРИНИМАЕМ ВЫЗОВЫ КРУГЛОСУТОЧНО

ШАНС – рядом в нужный момент!

www.medicina29.ru

23-03-03 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Ультразвуковая диагностика в акушерстве

И.Р. АББАСОВА

Ультразвуковое исследование (УЗИ) в акушерстве - это самый популярный диагностический метод, без которого не обходится ведение ни одной беременности. УЗИ отличается уникальным сочетанием качеств: неинвазивностью; безопасностью (подтверждена исследованиями Американского Института Ультразвука в Медицине, в ходе которых не было установлено каких-либо изменений тканей и клеток млекопитающих при воздействии на них ультразвуком, а также при использовании этого метода на протяжении более 30 лет не было получено данных о возникновении каких-либо осложнений у плода); высокой информативностью; возможностью многократного применения у одной пациентки.

Ультразвуковая диагностика позволяет получить точные ответы на вопросы и решить множество задач, главными из которых является:

1) оценка фетометрических параметров для определения их соответствия менструальному сроку беременности и исключения задержки внутриутробного развития плода;

2) оценка ультразвуковой анатомии плода с целью дородовой диагностики врождённых пороков развития и других патологических состояний;

3) формирование среди беременных группы риска, угрожаемой по рождению детей с хромосомными аномалиями и другими врождёнными и наследственными заболеваниями, путём выявления эхографических маркеров этих заболеваний;

4) изучение особенностей развития плаценты и других провизорных органов, а также количества околоплодных вод, с целью получения дополнительной информации о развитии и течении беременности.

УЗИ следует проводить в следующие сроки беременности:

1) На ранних сроках (до 11 недель) с целью установления маточной беременности, определения количества плодов, наличие сердцебиения, состояния хориона, наличия тонуса матки и оценка состояния яичников;

2) В 12 - 14 недель с целью формирования группы риска по хромосомной патологии плода и некоторым врождённым порокам развития (ВПР) на основании измерения КТР, оценки толщины воротникового пространства (ТВП - не является постоянным признаком, его можно зарегистрировать именно в эти скрининговые сроки), носовых костей (определяется наличие, эхогенность и длина), а также разных органов и структур плода. Чёткая связь между увеличением ТВП, отсутствием или уменьшением костей носа и хромосомными аберрациями (ХА), а также некоторыми формами пороков развития позволяет уже в ранние сроки выделять из общего потока беременных, которые нуждаются в пренатальном кариотипировании и тщательном динамическом контроле.

Следует подчеркнуть, что оценка этих маркеров требует высокой квалификации врача и возможна только после прохождения соответствующего тренинга и сертификации европейского фонда медицины плода FMF ID. Врач нашей клиники имеет международный сертификат по проведению УЗИ в 12-14 недель беременности и проходит ежегодную проверку качества своих измерений.

3) В 18 - 21 неделю. В эти сроки возможна оптимальная визуализация внутренних органов и структур. Основная цель этого исследования - тщательная оценка анатомии плода для диагностики наибольшего количества ВПР, которые требуют хирургической коррекции или приводят к ухудшению качества жизни ребенка, а также проводится поиск маркеров хромосомных аномалий. Кроме этого, исследуется количество околоплодных вод, положение, структура плаценты и измеряется длина шейки матки для определения риска развития преждевременных родов.

4) В 28 - 32 недели - проводится выявление ВПР с поздней манифестацией, диагностика задержки внутриутробного развития, определяется предлежание плода, предполагаемая дата родов, вес плода, состояние и положение плаценты, количество околоплодных вод.

В сроке 30 - 34 недели беременности, врачи могут направить будущую маму на такое исследование, как допплерометрия. Допплерометрия плода – подвид ультразвуковой диагностики, позволяющий оценить характеристики кровотока в сосудах ребенка, матки и плаценты. На основании результатов исследования можно судить о том, страдает ли малыш от недостатка кислорода (гипоксии) и, в случае положительного ответа, установить, где именно произошло нарушения кровотока: в матке, плаценте или пуповине. Кислород – важнейший элемент, при участии которого обмен веществ в клетке происходит должным образом. Если кислорода недостаточно, то энергии, необходимой для роста и функционирования тканей, не хватает. Гипоксия – повод для интенсивного лечения в стационарных условиях.

Очень важно, чтобы каждая беременная соблюдала сроки прохождения УЗ-скрининга, чтобы вовремя выявить развивающуюся патологию у плода и иметь в запасе время для дополнительных исследований.

Ирина Рамизовна АББАСОВА, врач ультразвуковой диагностики в акушерстве и гинекологии, АВА КЛИНИК.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»
Номера: стандарт, полулюкс, люкс
Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50

пансионат ЗАБОТА

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.

Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88
Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77
Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66
www.medicina29.ru

РЕКОМЕНДУЕМ УНИКАЛЬНЫЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ!

НА СИДЕНЬЕ
Показания: послеродовой период
реабилитация после операций на органах малого таза
в комплексном лечении геморроя
Снимает нагрузку с органов малого таза, крестцово-копчикового отдела позвоночника.
Цена от 1499=

ПОД НОГИ
Показания: отёки ног, в т.ч. при беременности
варикозная болезнь
заболевания суставов ног
усталость, судороги, спазм мышц ног
Снимает усталость с ног, улучшает кровообращение.
Цена от 1619=

Количество товара ограничено.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

Йога-терапия для оздоровления организма

Йога-терапия – лечение заболеваний посредством йогических практик, с использованием таких техник, как асаны и пранаямы (физические упражнения и дыхательные практики). Йога-терапия органично сочетает в себе тысячелетний опыт йоги с современными медицинскими технологиями.

Особую популярность йога-терапия приобрела в Индии, что вполне закономерно. В этой стране активно работают специальные институты и школы, и там большое внимание уделяют изучению именно терапевтических аспектов йоги.

В России же йога-терапия воспринимается в основном как одно из направлений хатха-йоги.

Если говорить о показаниях, то они практически аналогичны лечебной физкультуре. Применяемые техники позволяют избавиться от широкого спектра заболеваний - от плоскостопия до межпозвонковой грыжи. При этом йога-терапия может применяться и как самостоятельный метод, и в сочетании с другими терапевтическими практиками.

Во время занятий на организм человека воздействует целый комплекс факторов, в результате происходит:

- укрепление мышц, связок, развитие гибкости;
- улучшение процессов кровообращения и микроциркуляции;
- выравнивание мозговых потенциалов, улучшение памяти, повышение концентрации внимания.

Чтобы йога-терапия стала действительно терапевтической, следует соблюдать несколько основных правил.

1. Вся практика выполняется в режиме комфорта. Если движения или положение тела причиняют боль и дискомфорт, следует уменьшить амплитуду движения, темп, интенсивность.

2. Следует всегда выполнять упражнения, двигаясь от минимального к большему. Например, в динамических упражнениях начинаем с минимального количества повторений, постепенно увеличивая их число.

3. Большое значение имеет установка на общую мышечную релаксацию. При выполнении всех практик те мышцы, которые не участвуют в поддержании позы или в выполнении движения, должны быть расслаблены.

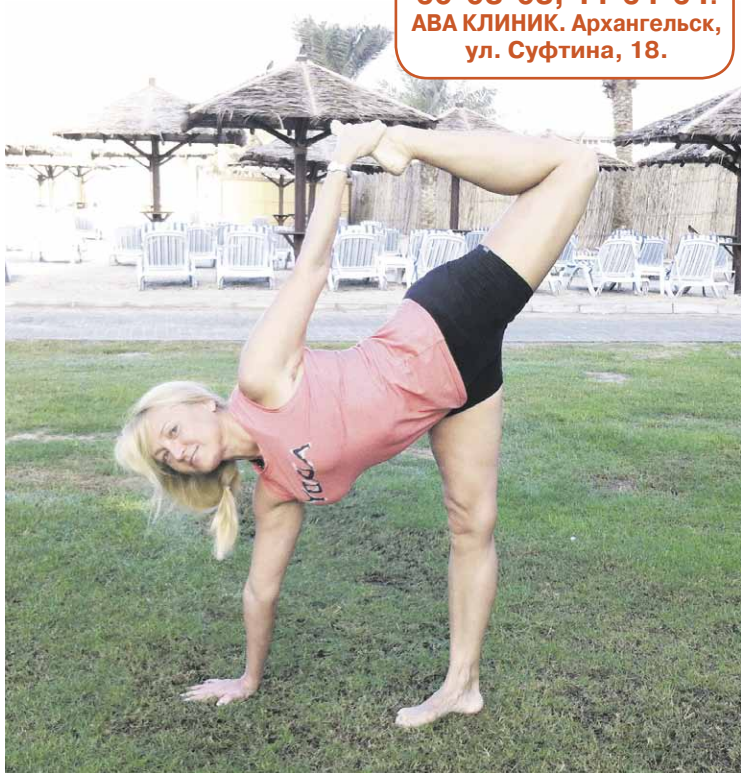
4. Огромное значение имеет работа дыхательной системы, которая должна функционировать в максимально естественном режиме. В тех случаях, когда движение координируется с дыханием, ритм выполнения должен задаваться дыханием. Если же дыхание не соединяется с движением, то остаётся свободным и не блокируется.

5. Упражнения не должны выполняться механически, своё внимание практикующий по возможности сосредотачивает на движении, положении тела, на ощущениях, на дыхании.

Йога-терапия в сочетании с современной медицинской диагностикой делает занятия доступными, безопасными и эффективными при лечении широкого спектра заболеваний.

Ольга НИКОЛАЕВА, инструктор по йоге.

ВЕДЁТСЯ НАБОР В ГРУППУ ЙОГА-ТЕРАПИЯ К ИНСТРУКТОРУ ОЛЬГЕ НИКОЛАЕВОЙ. НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ С 11 ИЮЛЯ
Запись по тлф.
60-03-03, 44-64-64.
АВА КЛИНИК. Архангельск, ул. Суфтина, 18.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Калашников: система ОМС в России не является страховой

Экс-председатель комитета Госдумы по охране здоровья, а ныне первый заместитель председателя комитета по экономической политике Совета Федерации Сергей Калашников заявил, что Минздрав не предоставляет реальных данных о ситуации со здравоохранением в стране.

Сенатор заявил о необходимости ликвидировать Фонд обязательного медицинского страхования. «Ориентация на услуги и пролеченный случай – то, что осуществляет ФОМС, полностью выкидывает из здравоохранения важнейшие направления: превентивную медицину, паллиативную помощь, долечивание, реабилитацию, профилактику», – пояснил свою позицию Калашников.

По его данным, частные страховые компании – «непонятные посредники и прокладка между ФОМС и лечебными учреждениями» – в 2015 году получили 60 млрд рублей. При этом, по словам Калашникова, модель работы фонда и всей системы ОМС не является страховой. «Данная система абсолютно не несет никаких страховых рисков, там нет страховой модели в природе», – пояснил Калашников. Эта система финансирования здравоохранения, по словам сенатора, устраивает всех её участников, кроме населения страны.

Подробнее: http://www.vademec.ru/news/

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ
С СЕРТИФИКАТОМ ПО ОФТАЛЬМОЛОГИИ.
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ. ТЕЛ. **68-00-00**.
E-MAIL:**olklinik@atnet.ru**

АВА КЛИНИК ПРИГЛАШАЕТ:
В ОТДЕЛЕНИЕ ГЕМОДИАЛИЗА
- врача нефролога, з/пл. от 51 т. р.
- медицинскую сестру, з/пл. 27 т. р.
тлф. 60-03-03, доб. 122.
Резюме присылайте по адресу: avamedicina29@yandex.ru

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- СТ. ПРОДАВЦА ОВОЩНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ШЕФ-ПОВАРА - ПОВАРА - ФАСОВЩИКОВ - УБОРЩИЦ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

ЛДЦ МИБС АРХАНГЕЛЬСК
ул. Тимме, 5 РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»
64-12-13 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
Эффективная диагностика – успешное лечение!
КАБИНЕТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ
ИССЛЕДОВАНИЯ МРТ:
- головного мозга
- позвоночника
- мягких тканей
- брюшной полости и забрюшинного пространства
- суставов
- органов малого таза у женщин и мужчин
- магнитно-резонансная ангиография
КАК РАБОТАЕМ:
1. Запись по телефонам: 8-931-414-3133, 64-72-52
2. Консультация с нашим специалистом и подготовка к исследованию
3. Проведение исследования
4. Результат: письменное заключение и диск
5. Бесплатная консультация врача о характере выявленных при исследовании изменений
Лицензия № ЛО-29-01-001121 от 24 декабря 2012 года
8-931-414-3133 WWW.LDC.RU MRT-ARH.RU
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ПРИ АРТРОЗЕ

Как провести лето с пользой для суставов?

Гулять пешком

+ Польза

Прогулки пешком обязательны для людей с артрозом. Это увеличивает подвижность сустава, позволяет держать в тонусе мышцы, которые его окружают, обеспечивает нормальное питание хрящевой ткани.

! Внимание!

Стоит забыть о длительных прогулках! Они утомляют сустав, ускоряя тем самым разрушение хряща. При артрозе желательно ограничиваться регулярной получасовой прогулкой.

Водные процедуры

+ Польза

Вода оказывает массажное действие, благодаря которому активизируется кровообращение. Значит – все органы, в том числе и хрящевая ткань, получают усиленное питание. Плавание улучшает состояние мышц, окружающих сустав. Они начинают частично компенсировать нагрузку, приходящуюся на сустав, в дальнейшем облегчая его задачу.

! Внимание!

На состояние суставов негативно влияет переохлаждение. Поэтому купаться можно, когда вода прогреется хотя бы до 22 °С. Не стоит находиться долго в воде и выходить на пляж в самый пик жары: резкий контраст температур ускоряет замерзание.

Во саду ли, в огороде

+ Польза

Труд на даче позволяет повысить физическую активность. К тому же контакт с растениями помогает избавиться от накопившегося стресса, который опосредованно вредит суставам, ускоряя все разрушительные процессы в организме.

! Внимание!

Занимаясь садово-огородными делами, необходимо избегать чрезмерных нагрузок. Крайне вредно работать на грядках, сидя на корточках или на коленях! Нередко расплатой за это становится обострение артроза.

Значительно безопаснее работать, сидя на низкой табуретке. А если уж приходится встать на колени, оставаться в таком положении можно недолго, обязательно используя наколенники.

«КАК ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ?»

ТЕСТ

1 Работа связана с повышенной физической нагрузкой?
2. Часто приходится выполнять однотипные механические движения?
3. Человек серьёзно занимается или раньше занимался спортом?
4. У родственников имеются заболевания суставов?
5. При физической нагрузке чувствуется боль и дискомфорт в суставах?
6. Один или несколько суставов увеличились в объёме?
7. Отмечается «хруст» при движении в суставах?
8. Были травмы суставов?
9. Появились костные «шишки»?
10. Есть плоскостопие?
11. Возраст более 50 лет?
12. Есть проблемы с обменом веществ?

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Вопросы 5,6,9: за каждый ответ «Да» – по 5 баллов, «Нет» - 0 баллов.
Вопросы 8,10,11: за каждый ответ «Да» – по 3 балла, «Нет» - 0 баллов.
Вопросы 1,2,3,4,7,12,13: за каждый ответ «Да» – по 1 баллу, «Нет» - 0 баллов.

12 БАЛЛОВ И ВЫШЕ – скорее всего, имеются выраженные признаки артрита, артроза или остеохондроза.
ОТ 3 ДО 12 БАЛЛОВ – может быть высокая вероятность заболевания в ближайшем будущем.
МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ – нет проблем с суставами.

АРТРОЗ, АРТРИТ - ВСЁ ОПУХЛО И БОЛИТ...

Что предлагает современная наука для лечения суставов?

Чтобы ликвидировать мучительные симптомы артрита и артроза, в сочетании с медикаментами используют магнитотерапию аппаратом АЛМАГ-01. Он более 15 лет производится компанией ЕЛАМЕД и имеет подтвержденные результаты применения.

В чём заключается положительное действие АЛМАГа-01?

• АЛМАГ призван устранить причину заболевания. Он способен помочь активизации кровообращения с целью обеспечить суставам **улучшенное питание и очищение**.

• АЛМАГ способствует **рассасыванию отёка, устранению воспаления и боли**, чтобы человек снова ощутил **удовольствие от движений**.

Почему нужно использовать именно АЛМАГ-01?

1. **АЛМАГ не подведёт.**

Аппарат используется в ведущих клиниках России, выдержал «народную» проверку и доказал свою надёжность.

2. **Иногда АЛМАГ – единственный выход для больного.**

Магнитное поле рекомендуется, даже когда другие методы лечения противопоказаны. Лечиться аппаратом можно пожилым и ослабленным пациентам.

3. **АЛМАГ – тот случай, когда гениальное действительно просто.**

Управлять им совсем нетрудно. Все шаги описаны в инструкции.

4. **АЛМАГ – источник разумной экономии.**

Он способен помочь усилить действие лекарств, сократить их количество и ускорить выздоровление. Цена невысока и быстро окупается, ведь у АЛМАГа-01 целый ряд показаний, а лечиться при необходимости сможет практически вся семья.

АЛМАГ – важное звено в комплексном лечении суставных недугов.

~~10 300 руб.~~
8 900 руб.

АЛМАГ-01 - ПО ЛУЧШЕЙ ЛЕТНЕЙ ЦЕНЕ!*
ТОЛЬКО ДО 10 ИЮЛЯ ВСЕГО ЗА 8 900 РУБ.!!!

АПТЕКИ «ФАРМАЦИЯ»
- адреса аптек можно узнать по телефону справочной 083
АПТЕКИ «ПАНАЦЕЯ»
«АПТЕКИ МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
МАГАЗИН-САЛОН «МЕДТЕХНИКА»
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

*в остальное время Алмаг-01 и другие аппараты производства «Елатомского приборного завода» также можно купить в указанных аптеках

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** www.elamed.com
Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» (возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Продолжение. Начало на стр. 1

Летний отдых и кишечные заболевания:

РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕРАПЕВТА АВА КЛИНИК

длится (до появления второго синдрома) от нескольких часов до суток.

2. Кишечный синдром. Проявляется болями в разных отделах живота, постоянной тошнотой, многократной рвотой (с недолговременным облегчением после приёма пищи и питья воды), причём ее может вызвать даже глоток жидкости, и жидким стулом. В начале болезни стул проявляется до 4-5 раз в сутки в виде жёлтой кашицы, далее становится более частым и водянистым, с желтоватым окрашиванием. Нормализация стула происходит к 8-10 суткам болезни. Характерны вздутие, урчание в животе.

При появлении каких-либо симптомов необходимо срочно обратиться к врачу! Последствия промедления могут быть очень печальными, особенно для детей!

Не секрет, что появление частого жидкого стула люди не считают поводом для обращения за медицинской помощью. Большинство стараются различными препаратами и методами остановить диарею и улучшить самочувствие.

Нужно срочно обратиться к врачу в следующих случаях:

- Ранний детский возраст
- Преклонный возраст
- Частый жидкий стул
- Многократная рвота
- Высокая температура с жидким стулом и рвотой
- Кровь в стуле
- Схваткообразные боли в животе любой локализации

Н.В. АЛЕКСЕЕВА

Если появился частый жидкий стул, боли в животе и температура, НЕЛЬЗЯ:

- Применять болеутоляющие лекарственные средства до осмотра врача, т. к. можно скрыть острую хирургическую патологию.

- Самостоятельно применять закрепляющие средства (вяжущие), такие как иммодиум или лоперамид, лопедиум и другие. Жидкий стул - это защитная реакция организма, с помощью которой он пытается избавиться от нежелательного гостя. А применение таких препаратов только способствует их накоплению и удержанию в кишечнике, что может усугубить состояние пациента.

- Применять греющие процедуры на живот (например, грелку с горячей водой и др.), что будет способствовать усилению воспалительного процесса.

При лечении данной патологии основной целью является восполнение потерь жидкости и дезинтоксикация организма. Можно принимать жидкость через рот (по возможности), а также парентерально (внутривенные инфузии растворов). Рассчитать объём жидкости для питья в домашних условиях можно следующим образом: 30 мл/кг веса в сутки у взрослого, и 30-50 мл/кг/сут. у детей. Пить жидкость нужно любую, дробно каждые 5-10-15 минут в тёплом виде. Внутривенная терапия проводится только в условиях стационара под строгим контролем показателей водно-солевого обмена.

Нельзя: молоко, приправы, пряности, копчёности, консервы, чеснок, зелёный лук, редис, алкоголь. На общий стол переводят осторожно и постепенно в течение 3-4 недель.

Можно: слизистые супы, некрепкие мясные бульоны, протёртое нежирное мясо, отварную нежирную рыбу, омлет, каши, белый чёрствый хлеб и сухари, сухое не сдобное печенье, печеные яблоки без кожуры.

Основными противодиарейными препаратами являются энтеросорбенты. На сегодня есть достаточно большой перечень этих препаратов, используемых для оказания первой помощи и при отравлениях. Это энтеросгель, полисорб, полифепан, фильтрум и др. И, конечно же, наш любимый активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса).

Одновременно используются препараты для нормализации микрофлоры кишечника (пробиотики): ацилол, линекс, бифиформ, бифидумбактерин и многие другие.

Применяются ферменты для улучшения пищеварения, например, мезим форте, микрозим, панзинорм, панкреатин и др. во время еды.

Антибиотики, которые мы так любим, НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ! Антибиотики на вирусы не действуют. Они назначаются только врачом для предотвращения вторичной бактериальной инфекции и при подтверждённой патогенной флоре.

Специфические противовирусные препараты для лечения ротавирусной инфекции отсутствуют.

Госпитализации подлежат все дети раннего возраста с любой тяжестью кишечной инфекции, в связи с опасностью быстрого развития синдрома обезвоживания. Взрослые - в зависимости от тяжести заболевания.

В целях профилактики острой кишечной инфекции рекомендуется:

- соблюдать правила личной гигиены;
- употреблять кипячёную воду, при её отсутствии - бутилированную;
- мыть овощи, фрукты перед употреблением проточной водой, а для маленьких детей – кипячёной;
- тщательная термическая обработка пищи перед употреблением;
- краткосрочное хранение скоропортящихся продуктов в холодильнике;
- не скапливать мусор;
- следить за поддержанием чистоты в жилище и санитарным состоянием туалетной комнаты и ванной.

Старинная поговорка гласит: чистота – залог здоровья! Соблюдайте вышеперечисленные рекомендации, берегите себя и своих близких и окружающих. Желаем вам, чтобы от отдыха, отпусков остались только положительные впечатления!

Нина Валентиновна АЛЕКСЕЕВА, терапевт АВА КЛИНИК.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ОЛК

СМОТРИ НА МИР ЗДОРОВЫМИ ГЛАЗАМИ!

www.olk29.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00

Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

Переходим на летний режим работы:
Пн-Пт с 9:00 до 19:00,
Сб, Вскр - выходные дни.

Лазерная коррекция зрения и беременность

Сегодня наш собеседник - Дмитрий Юрьевич ЛАТКИН, врач-офтальмолог, рефракционный хирург. Тема нашего разговора – об оперативном вмешательстве во время беременности.

- Любое вмешательство в организм человека внушает пусть небольшое, но беспокойство. Даже такая безопасная процедура, как лазерная коррекция зрения, собирает вокруг себя множество сомнений и опасений. И ещё сильнее сомневаются, стоит ли решаться на операцию, женщины, которые готовятся стать мамами. Ведь беременность – время, когда со здоровьем лучше не экспериментировать, поскольку речь идет не только о здоровье самой беременной, но и о влиянии различных процедур на будущего малыша.

- Дмитрий Юрьевич, как может повлиять лазерная коррекция зрения на беременность и вынашивание ребёнка?

- Однозначно, лазерная коррекция зрения может назначаться и проводиться тем женщинам, которые только ещё планируют ребёнка. Никакого влияния в этом случае операция на женский организм не оказывает. Более того, если имеются проблемы со зрением, лучше всего их решить именно на этапе планирования беременности. Известно, что довольно часто период вынашивания ребёнка совпадает с периодом обострения различных заболеваний, в том числе и связанных с глазами.

- А что Вы посоветуете женщинам, которые уже вынашивают ребёнка?

- Знаете, беременность – это противопоказание для проведения лазерной коррекции. Объясняется это не тем, что лазерная коррекция зрения каким-то образом может причинить вред самой беременной или будущему малышу, а несколько другими причинами. В этот период происходит серьёзное изменение гормональной системы у женщин, что, разумеется, может повлиять на их состояние здоровья, и зрительная система не является исключением. Предугадать в таком случае результат лазерной коррекции практически невозможно.

Д. Ю. ЛАТКИН

- Существуют ли ограничения по беременности после оперативного вмешательства?

- Мы не рекомендуем беременеть в течение года после операции.

- Дмитрий Юрьевич, можно ли проводить операцию женщинам с сильной близорукостью?

- Чаще всего с вопросом о целесообразности проведения лазерной коррекции к офтальмологу обращаются женщины, у которых диагностирована близорукость высокой степени. С одной стороны, такая предусмотрительность целесообразна, хотя и вызвана она заблуждением о том, что женщина с таким диагнозом не может рожать естественным путём. Однако мало кто знает, что проблемы со зрением, возникающие у женщин во время родов, вызваны не близорукостью как таковой, а плохим состоянием сетчатки. Да, обычно это – следствие близорукости, но не все случаи близорукости сопровождаются отслоением сетчатки. Если же офтальмолог при обследовании обнаружил, что могут возникнуть проблемы, он может назначить укрепление сетчатки, что вполне допускает естественное родоразрешение.

Именно поэтому любые проблемы со зрением лучше всего решить до того, как наступит беременность. Однако если время уже упущено, то врача-офтальмолога посетить необходимо сразу же, как только вы узнаете, что ждёте ребёнка, и в последнем триместре беременности. Это позволит врачу объективно оценить ваше состояние и подобрать для вас индивидуальную программу лечения, если вдруг обнаружится угроза для вашей зрительной системы.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Активный отдых – в почёте!

В июне на реке Северная Яда состоялся традиционный туристический слёт. Из Архангельска и Северодвинска приехали около 100 опытных туристов и новичков.

Программа была насыщенной и пришлась по вкусу любителям активного времяпровождения. Участники преодолевали полосу препятствий, соревновались в перетягивании каната, игре в волейбол и технике водного туризма на байдарках. В свободное время общались у костра и пели песни под гитару.

Депутаты областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова наградили призами победителей турслета. Однако для многих самым важным была вовсе не победа, а полученные впечатления, заряд бодрости и дружеская атмосфера.

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО СЛЁТА 2016 ГОДА:

Полоса препятствий:
1 место – команда «Капучино»
2 место – команда «Цепилены»
3 место – команда «Гриффиндоры»

Волейбол:
1 место – команда «ЛСД»
2 место – команда «Голубой вагон»
3 место – команда «Цепилены»

Техника водного туризма на байдарке «Таймень»:
Категория «Новички»:
1 место – команда Пучковой

Категория «Смешанный экипаж»
(мужчина+женщина):
1 место – Ушаков, Ильенко

Категория «Мужчины»:
1 место – Родюшин, Лобанов

Все на сдачу норм ГТО!

В конце июня активисты Молодёжного совета Северного округа организовали возле школы №51 День ГТО. В ходе спортивно-развлекательного мероприятия на площадках по сдаче норм комплекса более 50 детей и подростков смогли испытать себя в отжимании, подтягивании, беге, поднятии гири.

Для родителей с детьми были проведены мастер-классы по изготовлению оригами. Самые юные жители играли в подвижные игры, желающие могли порисовать.

Настроение поднимала музыка, помогали провести мероприятия волонтёры Дома молодёжи.

День ГТО состоялся при поддержке депутатов Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой, администрации школы №51 и Центра развития массового спорта.

Футбол в Архангельске

Турнир по футболу между командами дворов прошел в Северном округе.

Мероприятие собрало молодежные любительские команды. По итогам состязаний победителем стала команда «Тимплэйрагуша», второе место заняла «Радуга», третью строчку турнирной таблицы завоевала команда «Нави».

Победителей наградили призами и почетными грамотами.

Турнир состоялся при поддержке Депутатов областного Собрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой.

- Радует, что подрастающее поколение проводит летние каникулы с пользой, активно. Поэтому мы с радостью поддерживаем подобные мероприятия, - прокомментировал Михаил Авалиани.

Иван ВОРОНЦОВ.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА
Лицензия ЛО-29-01-001543 от 11.06.2014 г.
ООО МРТ диагностика
г. Архангельск ул. Карельская 37 (8182) 42-08-42 47-02-67
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЦЕНТР ЭКО
• ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ ЭКО/ИКСИ
• ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ
• ЛЕЧЕНИЕ УРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ
• ДОНОРСКИЕ ПРОГРАММЫ
• КРИОКОНСЕРВАЦИЯ
arkheko.ru
г.Архангельск ул.Суфтина, д.18
запись по телефонам
8(8182) 60-03-03
8(8182) 44-64-64
ЛО-29-01-001713 от 16.01.2015 г.
Julia Danilova
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская ТехникА

Скидка на представленный в рекламе товар до 10%, кроме акций и спеццен

Позаботьтесь о здоровье своих ног уже сегодня, и они будут вам благодарны!

Массажёр для стоп US-Medica Angel Feet

Массажер помогает расслабиться, снять хронический стресс, головные боли, вылечить простуду и улучшить гормональный фон. Приводит в норму кровообращение, налаживает питание тканей, оптимизирует обменные процессы. Массаж снимает усталость с ног и активизирует иммунитет, улучшает работу внутренних органов, поднимает работоспособность.

Массажная подушка US-Medica Apple SMP-70

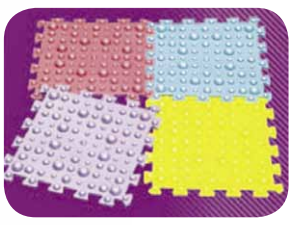
Для всех, кто проводит большую часть времени за компьютером или за рулём автомобиля. Его удобно использовать для профилактики болезней спины или поясницы. Благотворно влияет на кровообращение в проблемных местах, улучшает настроение, придаёт силу и бодрость.

Массажёр ванна для ног FM-HT001, FM-HT002

Массаж ступней в такой ванночке обладает расслабляющим и успокаивающим эффектом. Эффективно борется с простудой, укрепляет иммунную систему, избавляет от головных болей и мышечной усталости.

Улучшается самочувствие, прибавляются силы.

Большой выбор ковриков для ног и массажёров



Устройство для противогрибковой обработки обуви «Тимсон»

Обладает высокой эффективностью по уничтожению грибков, бактерий и неприятного запаха внутри обуви. Используются биологически активный спектр ультрафиолетового излучения и тепловое воздействие.

Огромный выбор стелек, п/стелек ортопедических, коррегирующих приспособлений для ног. Скидка на стельки и приспособления до 10%

Отводящая шина первого пальца (L/R) F 2912

Протектор для пальцев стопы с разделителем р.S арт.202С

предотвращает и коррегирует деформацию пальцев. Уменьшает давление на пальцы и суставы при ходьбе.

Ортопедические супинаторы СТ-235

Поддерживают внутренний продольный свод стопы, создают комфортные условия при ходьбе во всех типах обуви.

Подпяточники амортизирующие СТ-234

Рекомендуются при боли в пятках, при артрозах и артритах подтаранного сустава, при пяточной шпоре.

Гелевые подушечки против скольжения стопы

Устройство для удаления клещей

Самый безопасный и простой способ полного извлечения клещей (и у человека, и у животных) — при помощи специального устройства Uniclean Tick Twister / Юниклин Тиктвистер®. Франция (патент EP 0821 571).

Для детских ножек стельки и обувь ортопедические

Сандалеты ортопедические мал./сл. с открытым носком и закрытым носком, в т. ч. с высокими берцами, ботиночки, сапожки.

В продаже в новом дизайне часы. На-03 лазерное терапевтическое устройство - скидка 10%

Для улучшения кровообращения, профилактики тромбов, снижения сахара и холестерина в крови. Рег. удостоверение МЗ РФ №ФСЗ 2012/112009.

Наш отдел в Архангельске:
– ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

Офис в Северодвинске:
тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.
Сайт: www.seltaltd.ru

Наши отделы в Северодвинске:
– ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733
– «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА
Часы приёма граждан:
вторник с 11.00 до 13.00
четверг с 16.00 до 18.00
Контактный телефон 42-46-01

ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ
Часы приёма граждан:
понедельник, вторник, пятница с 10.00 до 16.00
четверг с 10.00 до 18.00
Контактный телефон 23-59-56

Сдаются в аренду площади:

- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13

44-48-82, 44-48-02

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов.
Товары сертифицированы.
Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено.
Указана цена 1 шт/1 кг

Срок действия акции с 4 по 15 июля 2016 г.

Чай Майский корона российской империи, 25пак
63=90
50=90

Чай Лисма крепкий 25пак

46=90
32=90

Квас Никола, 2л
79=90
58=90

Коктейль молочный Вологоша в ассортименте

40=00
34=00

229=00
159=00
Набор для окрошки с п/к колбасой

119=90
99=90
Уголь древесный 3кг

Бедро куриное охл. На подложке ТД Приосколье

172=90
139=90

Филе куриное охл. На подложке ТД Приосколье

269=90
249=90

Туалетная бумага «Лу Ло» классик 2-х сл. 4рулона

55=90
42=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

КЛАУДИ

ЛАЙЗА

ПРЕДЛАГАЕМ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ НА НОВЫЕ КУХНИ ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ КОМПЛЕКТАЦИЯХ

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ЦЕНЫ И КАЧЕСТВА!

РОМЕО

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

Дали МЕБЕЛЬ

Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

МЕБЕЛЬ ИЗ РОТАНГА!

ИЗГОТОВЛЕННОЕ ВРУЧНУЮ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА, КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ ДАРИТ ВАМ ТЕПЛО И ЗАБОТУ, НАДЕЛЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ СОЛНЦА И ЛЁГКОСТЬЮ ВЕТРА!
ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ, КАФЕ, ГОСТИНИЦ, РЕСТОРАНОВ. МОДА НА ПЛЕТЁНУЮ МЕБЕЛЬ ВЕЧНА!

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.

идеи На Окружной

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.
www.okr29.ru

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 29-00395 от 12 октября 2012 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5464.
Подписано в печать 5.06.2016 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.