МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 15(126) 21 сентября 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ещё недавно считалось, что забота о своём здоровье – это прерогатива женщины. А как же иначе – ведь она вынашивает и воспитывает ребёнка, и ей болеть ну никак нельзя. Представитель же сильного пола должен обладать отменным здоровьем по умолчанию.

КАЧЕСТВО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Подобное отношение привело к тому, что сегодня диагноз «бесплодие» всё чаще ставится не только женщинам, но и мужчинам. Чтобы исправить положение, современная медицина разрабатывает и создаёт всё новые и новые высокотехнологичные способы преодоления бесплодия.

Какую помощь предлагают мужчинам в многопрофильном медицинском центре «АВА КЛИНИК», корреспондент газеты узнал у Александра Лиханова - врача уролога-андролога, и Виктора Парфёнова - врача клинико-диагностической лаборатории, эмбриолога.

Александр Лиханов, врач уролог-андролог

- Александр Николаевич, с какими вопросами обращаются пациенты в «АВА КЛИНИК»?

- Вопросы самые разные, в том числе и связанные с воспалительными процессами в мочеполовой сфере, нарушениями потенции, психологическими проблемами.

В последние годы всё чаще обращаются мужчины, желающие обследоваться, прежде чем стать отцом. Таким пациентам мы предлагаем исследование спермограммы, чтобы получить наиболее полную картину состояния репродуктивного здоровья. И всё чаще в результате исследований мы выявляем признаки бесплодия.

Продолжение на стр. 5

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

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ:
невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт/остеопат, психотерапевт, терапевт, психолог, гинеколог, репродуктолог, эмбриолог, уролог-андролог, врач функциональной и УЗ-диагностики

avaklinik

Подробнее на сайте:
www.medicina29.ru
услуги, цены, акции, статьи, вопросы к специалистам.

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

АРХАНГЕЛЬСК, ул. СУФТИНА, 18.

Запись по тел.: 60-03-03, 44-64-64

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Когда люди становятся старше, у них появляются серьёзные перемены в жизни - выход на пенсию, возможная потеря близких, физические возрастные изменения. Это неизбежно. Поэтому нужно сделать всё возможное, чтобы не впустить плохое настроение в свою жизнь.

Ваш возраст – ваше богатство!

Здоровая жизнь в солидном возрасте. Это нечто большее, чем возможность оставаться физически здоровым. Это, в конечном итоге, сохранение целеустремленности и интереса к жизни, хорошее психическое здоровье и способность справляться со стрессом.

Продолжайте физическую и социальную активность и учитесь адаптироваться к переменам. К сожалению, для многих мысли о возрасте привносят тревогу и страх. Знайте же, вы намного сильнее и жизнеспособнее, чем думаете!

Развенчаем мифы о немощности и докажем, что и возраст может быть в радость.

Миф 1:
ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ ОЗНАЧАЕТ ПЛОХОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Факт: конечно, есть болезни, которые чаще встречаются у пожилых людей. Тем не менее, солидный возраст не означает, что вы автоматически становитесь дряхлым. Многие пожилые люди продолжают сохранять крепкое здоровье. Здоровое питание, физические упражнения, активный образ жизни и управление стрессом помогут снизить риск развития хронических заболеваний и связанное с этим снижение уровня жизни.

Миф 2:
ПОТЕРЯ ПАМЯТИ – НЕИЗБЕЖНА

Факт: значительная потеря памяти не является неизбежным результатом старения. Укреплять память можно в любом возрасте, а упражнения для тренировки мозга не так уж и сложны. Вы можете разгадывать кроссворды или наслаждаться головоломками. Каждый день делайте что-то новое – неважно, пойдете ли вы к продовольственному магазину другим путём или же почистите зубы другой рукой. Чем больше вы напрягаете мозг, тем больше преимуществ получите.

Миф 3:
«НЕВОЗМОЖНО НАУЧИТЬ СТАРУЮ СОБАКУ НОВЫМ ТРЮКАМ».

Факт: пожилые люди способны учиться новому и процветать в новых условиях. Если вы верите в себя, то уверенность готовит благоприятную почву для позитивных изменений в жизни, и это не зависит от возраста!

Если вы пока не знаете, с чего начать новую жизнь, попробуйте что-нибудь из перечисленного ниже:

Вспомните о своем давнем хобби, на которое раньше не хватало времени, и займитесь этим любимым делом всерьёз!

Проводите больше времени со своими внуками или с домашним питомцем - искренне и беззаветно любящие вас существа напомнят вам о жизнелюбии и активности!

Изучайте что-нибудь новое для себя – игру на музыкальном инструменте, иностранный язык, освойте работу на компьютере.

Участвуйте в общественной жизни – посещайте городские мероприятия, станьте активным членом совета.

Вступите в какой-нибудь клуб по интересам.

Совершите поездку в такое место, где никогда не бывали.

Проводите больше времени на природе – гуляйте в парке, рыбачьте, насладитесь живописным видом.

Приобщитесь к искусству – посещайте музей, ходите на концерты или спектакли.

Возможности бесконечны. Важно найти то, что будет для вас безусловно интересным и доставит радость. Если вы будете находить время для духовного роста, в вашей душе не останется места для щемящей пустоты.

Сохраняйте постоянное общение с друзьями и семьёй. Чаще проводите время с людьми, которые вам нравятся и которые заставляют вас чувствовать себя более оптимистично. Это может быть соседка, с которой можно погулять в соседнем парке, обед с друзьями в честь какой-либо годовщины, или поход по магазинам вместе с вашими детьми. Даже если вы далеко друг от друга, продолжайте часто общаться по телефону или электронной почте, чтобы ваши отношения оставались по-прежнему крепкими.

Сделайте усилия, чтобы найти новых друзей. Старайтесь дружить с людьми, которые гораздо моложе вас. Они оживят ваш мир и помогут смотреть на жизнь свежим взглядом.

Потратьте время на то, чтобы общаться, по крайней мере, с одним человеком каждый день. Телефон или электронный контакт не могут быть полной заменой живому разговору с людьми. Регулярное общение лицом к лицу – одна из радостей, которая поможет оставаться позитивным человеком.

Противостоять изменениям надо достойно

Важно повысить свою устойчивость и научиться находить здоровые способы решения проблем. Это поможет достойно вступить в зрелую пору жизни и быть в числе тех, кому солидный возраст в радость.

Будьте благодарны жизни. Когда вы перестанете принимать её, как нечто должное, то будете больше ценить и наслаждаться тем, что у вас есть.

Когда случаются трудные минуты и одолевают эмоции, не держите их в себе. Многим кажется, что всплеск эмоций, слёзы – удел слабых людей. Но зажатость может привести к ухудшению состояния. Поэтому не держите в себе, найдите возможность выразить – например, выговорившись перед близким человеком или сделав запись в личном дневнике.

Примите то, что не можете изменить. Многие вещи в жизни находятся вне нашего контроля. Вместо того чтобы на них концентрироваться, сосредоточьте внимание на том, что может быть вам подконтрольно. А неприятности учитесь принимать с достоинством и некоторой долей юмора.

Когда сталкиваетесь с серьёзными проблемами, посмотрите на них как на возможность для личностного роста. Если ваши действия привели к проблеме, поразмышляйте над ними и поучитесь на собственных ошибках.

Время бежит неумолимо. Наша жизнь плавно перетекает из детства в юность, молодость переходит в зрелость, а там и солидный возраст не за горами. Мы не можем остановить течение времени, но мы в состоянии управлять качеством жизни. Мы - хозяева своей жизни, и только нам решать, будет ли нам наша жизнь в радость!

По материалам whiteclinic.ru.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс

Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Архангельской области» поздравляет с Днём пожилых людей!

Старшее поколение – это поколение людей беспримерного героизма, патриотизма и стойкости. От чистого сердца желаем вам крепкого здоровья на долгие годы, душевного равновесия, неугасающего интереса к жизни!
Пусть каждый день приносит исключительно светлые и радостные минуты!

Счастья вам и благополучия!

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

НОВОСТИ

Какие профессии наиболее опасны для сердечно-сосудистой системы?

Таким вопросом задались специалисты из ассоциации кардиологов в Америке. В исследовании участвовали свыше 5,5 тысяч резидентов старше 45 лет.

Оказалось, что лидирующие позиции, относительно патологий ССС и ожирения, занимают медицинские работники, юристы, бухгалтеры, а также руководящие работники. Страдают от ожирения повара, полицейские, пожарные. Также у них отмечается повышенная концентрация холестерина в крови, что способствует развитию атеросклероза.

simptomer.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Дачный сезон закрыт. Спина болит?

Теперь, когда дачный сезон закрыт и спина болит после прополки, копания и других забот, приходит время пойти лечиться. А стоит ли вся эта работа таких жертв? Что происходит с нашим организмом, когда мы пропалываем или копаем? И можно ли избежать этих проблем?

Остеохондроз (от др.-греч. ὀστέον — кость и χόνδρος — хрящ) — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от местонахождения выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

Об остеохондрозе мы слышим от коллег, друзей, соседей, да и многие из нас, к сожалению, уже с ним сталкивались. Для начала надо разобраться, что происходит в организме и почему.

Причины, вызывающие изменения в межпозвонковых дисках, до конца не изучены. Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению этого недуга способствуют различные травмы спины (а кто из нас не падал?), статические (привет сорнякам!) и динамические перегрузки (картошку надо вскопать!), а также вибрация. Чем старше человек, тем больше у него проявлений.

Однако в последние годы все больше людей в возрасте от 18 до 30 лет обращаются с жалобами на боли в спине. Причин для раннего проявления заболевания немало: слабая физическая подготовка, нарушение осанки и искривление позвоночника, плоскостопие и излишний вес.

Итак, выделим основные причины:

• травмы позвоночника (ушибы, переломы);

• неблагоприятные условия окружающей среды;

• работа, связанная с подъёмом тяжестей, частыми изменениями положения туловища (поворотами, сгибанием и разгибанием, рывковыми движениями);

• длительное воздействие неудобных положений стоя, сидя, лёжа, при подъёме и переносе тяжестей, при выполнении другой работы, при которой увеличивается давление в дисках и нагрузка на позвоночник в целом;

• чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система;

• неправильное питание (недостаток микроэлементов и жидкости);

• нервное перенапряжение, стрессовые ситуации;

• наследственная (генетическая) предрасположенность;

• нарушение обмена веществ в организме, заражения, отравления;

• избыточный вес;

• нарушение осанки, искривление позвоночника, гиперподвижность (неустойчивость) сегментов позвоночного столба, плоскостопие;

• малоподвижный образ жизни;

• наследственная (генетическая) предрасположенность;

• возрастные изменения;

Таким образом, из всех перечисленных выше основных причин, при работе на даче на нас воздействуют шесть! А если на этом фоне уже есть нарушение осанки, сидячая работа и избыточный вес?

И если упришлось лечить больную спину, то надо это делать правильно. Длительность лечения остеохондроза и его осложнений в основном зависит от тяжести заболевания, возрастных изменений, изменений в эндокринной системе, применяемых методов лечения, а также добросовестного выполнения назначений и рекомендаций лечащего врача, а главное, его компетентности. Как показывает практика, активная фаза лечения в большинстве случаев длится 1-3 месяца при применении консервативных методов, а восстановительный период после операции — около года. Болевые ощущения купируются в короткие сроки применением физиотерапевтических процедур, медикаментозных препаратов, лечебных блокад, а также специальных физических упражнений. Результат лечения во многом зависит от поведения самих пациентов, от которых требуется терпение, упорство, настойчивость, определённая сила воли, а также желание выздороветь. Комплексное консервативное лечение включает в себя медикаментозную терапию, лечебную физкультуру, лечебные блокады, физиотерапию, массаж, остеопатию, рефлексотерапию.

фото Ольги Жовнир

Е.А. КОРОТАЕВСКИЙ

Остеопатия — один из самых эффективных методов лечения. Это индивидуально подобранное ручное воздействие на костно-мышечную систему для снятия острых и хронических болей в позвоночнике и суставах, а также увеличения объёма движений и коррекции осанки. Одним из направлений остеопатии является висцеральный раздел, который способствует восстановлению нормальной подвижности органов, улучшает кровоснабжение, лимфоциркуляцию, нормализует обмен веществ, восстанавливает иммунитет, предотвращает обострения хронических заболеваний.

КОРОТАЕВСКИЙ Евгений Алексеевич, врач - мануальный терапевт (остеопат), член Российской остеопатической ассоциации.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

НОВОСТИ

Пишите мемуары!

Издание Health Services and Delivery Research опубликовало уникальный способ борьбы с деменцией. По мнению экспертов, эффективнее всего противостоят старческому слабоумию те, кто составляет собственные мемуары или ведёт автобиографию. Воссоздание в памяти незначительных или важных событий из прошлого поможет человеку дольше оставаться в здравом уме, уверены специалисты. История жизни может создаваться как на основе лишь приятных событий, так и с полным перечислением всего, что произошло за последние годы или с самого рождения.

medicinform.net

Курение утром – прямой путь к онкологии

Американские учёные установили, что у тех, кто любит выкурить одну или две сигареты сразу после пробуждения, намного повышается риск прогрессирования онкологических заболеваний.

В исследовании участвовали около семи тысяч резидентов, которые на протяжении нескольких лет активно увлекались табакокурением. У 4000 были выявлены онкозаболевания. У любителей выкурить сигарету с утра на голодный желудок или же за чашечкой кофе риск возникновения раковой опухоли повышается на 80%. Чаще всего от онкологии страдает желудок, сердце, легкие.

Также учёным удалось выявить еще один важный факт – практически 90% заболеваний онкологического профиля, которые возникают у человека, имеют прямую связь с никотиновой зависимостью.

Источник: simptomer.ru/news

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

УЗИ
Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК

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

www.medicina29.ru

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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.

АРТРОЗ – ЛЕЧИТЬ ИЛИ СМИРИТЬСЯ?

Боль в суставах, скованность движений – частые жалобы тех, кому ставят диагноз «артроз». Но болезнь, как правило, начинает развиваться задолго до того, как появляются эти симптомы…

Сустав под микроскопом

Хрящ состоит из влаги на 80%. Когда человек двигается, давление на сустав увеличивается — и хрящ сплющивается, часть воды выходит из него. Когда давление ослабевает, влага возвращается назад, высота хряща восстанавливается.

При неблагоприятных условиях меняется обмен веществ в хрящевой ткани сустава: он теряет воду, истончается. Вот это и есть начало артроза. В дальнейшем ослабленный хрящ будет рассыхаться, постепенно изнашиваться. Окружающие его ткани начнут повреждаться, что, собственно, и вызовет боль и скованность.

Основные причины артроза

1. Плохое питание суставов. Чтобы хрящ мог обновляться, ему нужны питательные вещества, которые разносятся с током крови. Излишний вес, некачественное питание, частые диеты препятствуют хорошему кровоснабжению сустава и увеличивают риск обменного сбоя. Огромную роль играет малоподвижный образ жизни. Для кровоснабжения хряща нужны движения в суставах — если их минимум, надеяться на хорошее питание не приходится.

2. Регулярные перегрузки суставов. Не случайно артроз обычно наблюдается в зонах, которые испытывают высокую нагрузку в повседневной жизни: коленях, тазобедренном суставе, суставах позвоночника.

3. Старение организма. С возрастом замедляются процессы обновления всех клеток, и хрящевая ткань не исключение.

Лечиться – вовремя!

Хрящевую ткань нельзя вырастить заново, но её разрушение можно остановить. Чем раньше пациент обращается к врачу, тем лучше прогноз лечения.

Если не начать лечение, боль усилится, начнёт мешать двигаться. И тогда страдающего артрозом ждут внушительные дозы препаратов, которые уменьшают боль, но имеют массу побочных эффектов. Или того «приятнее» — эндопротезирование, замена сустава на искусственный.

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 подтверждённые 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.

• Аппарат даёт возможность усилить действия лекарств: с помощью АЛМАГа-01 можно снизить дозу обезболивающих, а значит, и число побочных эффектов.

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.

ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ НИЗКИХ ЦЕН!
АЛМАГ-01 ЗА 8 500 РУБ. ТОЛЬКО ДО 25 СЕНТЯБРЯ!

8500 руб.
Не упустите выгоду!

АПТЕКИ:
«ФАРМАЦИЯ»
- телефон справочной 083
«ПАНАЦЕЯ»
«АПТЕКА-МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
«АТРИЦА»
МАГАЗИН-САЛОН
«МЕДТЕХНИКА»
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

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

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама 16+

Об отбеливающей пасте

Белоснежная улыбка — мечта многих людей и неотъемлемая составляющая успешного образа. Однако натуральный цвет эмали далеко не белый — в большинстве случаев он либо желтоватый, либо сероватый, либо розоватый. Это три основные линейки оттенков по шкале Вита, по которой определяется цвет зубов в стоматологии (например, для изготовления протезов).

Правду об отбеливающей зубной пасте рассказывает руководитель одного спецресурса о стоматологии.

Миф о «голливудской» белизне

Многие производители гигиенических средств для зубов позиционируют отбеливающие зубные пасты в качестве способа достижения «голливудской» белизны. Однако это не так.

Действительно отбеливающего эффекта, то есть изменения цвета зубов на несколько тонов в сторону белого, можно добиться только с помощью профессионального отбеливания — кабинетного или домашнего. И когда я говорю «домашнего», я имею в виду вовсе не народные средства, а профессиональные системы отбеливания (капы или полоски), предназначенные для использования в домашних условиях и назначаемые стоматологом.

Что касается отбеливающих зубных паст, пусть даже самых дорогих и профессиональных, сделать зубы белее они не могут. Во время профессионального отбеливания (химического, лазерного или фотоотбеливания) воздействие производится не на эмаль, как может показаться несведущему человеку, а на дентин — зубную ткань, находящуюся под эмалью и просвечивающую сквозь неё. Именно цвет дентина и определяет цвет зубов. Во время кабинетного отбеливания специальные составы проникают сквозь эмаль в дентин и обесцвечивают его.

Что могут отбеливающие зубные пасты?

Во-первых, удалять зубной налёт, а порой и свежеобразованный зубной камень, что, несомненно, заставляет зубы выглядеть светлее (так как окрашивается не сама эмаль, а именно налёт на ней и зубной камень).

Однако этот эффект достигается за счет высокой абразивности пасты, то есть налёт с зубов попросту «сдирается», попутно повреждается эмаль.

Во-вторых, некоторые отбеливающие зубные пасты способны предотвращать возникновение налёта, а также окислять и обесцвечивать его. Но такой эффект достигается за счет присутствия в составе перекиси водорода или карбамида, что также способно негативно воздействовать на эмаль и десны, а ещё приводить к сухости во рту.

В-третьих, некоторые пасты (обычно дорогие) способствуют реминерализации эмали, что тоже даёт некоторый эффект осветления.

Простые правила

Если вы желаете воспользоваться отбеливающей зубной пастой, нужно усвоить несколько моментов:

• во-первых, такие пасты не подходят людям с гиперстезией (повышенной чувствительностью зубов), с клиновидными дефектами, заболеваниями десен (например, пародонтитом), детям и беременным женщинам;

• во-вторых, пользоваться отбеливающими зубными пастами, конечно, можно и даже порой нужно (например, для поддержания эффекта кабинетного отбеливания или для удаления никотинового или кофейного налёта, если вы заядлый курильщик или кофеман), но с осторожностью и ни в коем случае не постоянно. Ваш стоматолог оценит состояние вашей эмали и мягких тканей полости рта и посоветует, какую пасту и в каком режиме использовать: курсом не дольше месяца, или, например, не чаще двух раз в неделю;

• в-третьих, нужно избегать отбеливающих паст с повышенным уровнем абразивности (более 25 RDA), а выбирать стоит профессиональные пасты, которые по понятным причинам будут стоить дороже самых распространённых.

Самый главный принцип в гигиене полости рта, как и в стоматологии в целом, — не навреди. Если вас манит белоснежная улыбка, но на кабинетное отбеливание вы пока не решились, воспользуйтесь услугами гигиениста. Он снимет зубной камень и твёрдый налёт, не подающийся зубной щетке, и ваши зубы будут выглядеть светлее и красивее.

mirnov.ru

КАЧЕСТВО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Продолжение. Начало на стр. 1

А.Н. ЛИХАНОВ

- Ещё недавно, если женщине не удавалось забеременеть, было понятно - причина в ней. Сейчас, как Вы говорите, всё чаще медики диагностируют мужское бесплодие. В чём причины?

- На репродуктивность мужчины влияют многие факторы. Это и осложнения после ранее перенесенных воспалительных заболеваний, травмы, некоторые виды врождённой патологии, ожирение. Это и неблагоприятные факторы окружающей среды: радиация, излучения бытовых приборов, перепад температур. Это и осознанный вред, который мужчина наносит сам себе - алкогольная и никотиновая интоксикация, гиподинамия, неправильное питание. приём лекарств и ряд других.

- Мужское бесплодие излечимо?

- Конечно, существуют методы, позволяющие мужчине стать отцом даже при таком диагнозе.

Например, если бесплодие вызвано нарушением проходимости семявыносящих путей, и при этом сохранена сперматогенная функция, то решить проблему можно методом ЭКО.

Если же причина бесплодия в отсутствии сперматозоидов в сперме, то можно применить метод ИКСИ. Поэтому не нужно отчаиваться, а следует предпринять все усилия для решения возникшей проблемы.

Виктор Парфёнов, врач КДЛ, эмбриолог

- Виктор Павлович, зачем в «АВА КЛИНИК» создана своя клинико-диагностическая лаборатория?

- Чтобы установить способность к воспроизведению потомства, необходимо провести исследования семенной жидкости. В нашей лаборатории мы, во-первых, проводим оценку качественного и количественного состава семенной жидкости, делаем спермограмму.

Другое направление нашей работы - подготовка эякулята для проведения вспомогательных репродуктивных технологий.

- Что представляет собой метод спермограммы?

- Если очень кратко, то с помощью спермограммы проверяется состояние спермотозоидов на соответствие установленным критериям, основные из них: концентрация, подвижность, морфология. Для этого в нашей клинике используется компьютерно-аналитическая система, которая позволяет проводить объективную оценку состояния половых клеток на соответствие строгим критериям Крюгера. Такого специального лабораторного оборудования в настоящее время в Архангельской области нигде больше нет.

- Может ли компьютерная система выдавать ошибки?

- Наша компьютерно-аналитическая система позволяет проводить внутренний контроль качества и участвовать во внешнем контроле качества клинических лабораторных исследований. Перед началом работы каждый день мы проводим контрольную проверку, чтобы убедиться, что наша система работает стабильно и правильно. Помимо такой проверки, мы участвуем в федеральной программе внешней оценки качества, которая контролирует качество наших результатов несколько раз в год.

- Виктор Павлович, а в каких случаях применяется криоконсервация?

- Криоконсервация позволяет хранить биологический материал (клетки человека) и воспользоваться ими в нужный момент. Применяется этот метод в настоящее время всё чаще. Например, если партнёр (муж) из-за командировки или отъезда не может сдать нативную («свежую») сперму к определённому времени, на которое назначена процедура ЭКО или ИКСИ. Другие варианты: если мужчина решил сохранить свою сперму жизнеспособной после лечения заболевания, которое может повлиять на фертильность (при онкологии, операции на половых органах и другие). То есть, когда он узнаёт, что в результате лечения будет утрачена фертильность, у него есть возможность сохранить свои клетки для участия в циклах программ ВРТ. Тем более, что ограничений по срокам хранения спермы нет - жизнеспособные дети рождались при применении эякулята, который хранился 20 и более лет.

- Скажите, насколько востребованы сегодня вспомогательные репродуктивные технологии?

В.П. ПАРФЁНОВ

- В последнее время к нам обращаются всё больше пациентов, и мы готовы помогать им решать проблемы с помощью вспомогательных репродуктивных технологий. У нас большой потенциал.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Катаракта. Как избавиться?

Катаракта, или помутнение хрусталика глаза является одной из основных причин слепоты и слабовидения. Наиболее распространена возрастная, или старческая катаракта. Сегодня это заболевание всё чаще встречается и у относительно молодых активных людей после 40 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, эта патология наблюдается более чем у 50 миллионов людей.

Поэтому, если у вас или ваших родителей развилась катаракта, вам необходимо знать, что существуют методы борьбы с этим, некогда страшным заболеванием.

К сожалению, универсальных средств для профилактики и медикаментозного лечения катаракты нет. Капли и витаминные препараты могут ненадолго приостановить прогрессирующее помутнение хрусталика, однако всё равно, рано или поздно для устранения катаракты придётся обратиться к офтальмохирургам.

Самым современным методом во всём мире считается ультразвуковая факоэмульсификация катаракты. В ходе операции хирург заменяет помутневший хрусталик складной интраокулярной линзой. Для проведения факоэмульсификации катаракты нет возрастных ограничений. Более того, для проведения операции по удалению катаракты не требуется, как раньше, дожидаться, пока катаракта «созреет» и терпеть постепенное снижение зрения. Теперь катаракта может быть удалена на самых ранних стадиях развития болезни.

В «Офтальмологической лазерной клинике» работают высококлассные специалисты, которые виртуозно проводят все манипуляции, не причиняя пациенту боли, излишних неудобств и страданий. Совершенное владение методом бесшовной хирургии позволяет врачам проводить факоэмульсификацию катаракты амбулаторно, и уже через несколько часов пациенту разрешается покинуть клинику. Так, Мальгин Виктор Валентинович, работающий в нашей клинике, имеет большой опыт выполнения таких операций в Архангельской области (более 2500 факоэмульсификаций).

В ходе вмешательства выполняется маленький 2,5 мм разрез, который не требует наложения швов. С помощью ультразвукового зонда разрушается и отсасывается мутный хрусталик. Затем на его место в сложенном состоянии имплантируется гибкая искусственная интраокулярная линза, которая расправляется в глазу.

По многим параметрам такой искусственный хрусталик даже лучше естественного. Мы используем линзы только лучших зарубежных фирм. При этом во время операции попутно можно устранить и близорукость, и дальнозоркость. Однако надо иметь в виду, что стандартные искусственные хрусталики не могут обеспечить зрение вдаль и вблизи одновременно. Поэтому чаще всего пациентам требуются небольшие очки для чтения.

Для того, чтобы избавиться от двух проблем сразу - катаракты и очков для чтения - современный уровень медицины предлагает новейшие мультифокальные интраокулярные линзы, которые позволяют избавиться не только от катаракты, но и от возрастной дальнозоркости или близорукости. Линзы подбираются и заказываются индивидуально с учётом параметров зрения пациента.

Если у вас решается вопрос, надо оперироваться или нет – не бойтесь. Ведь факоэмульсификация катаракты признана Всемирной Организацией Здравоохранения единственной полностью реабилитирующей операцией среди всех, и не только глазных, хирургических вмешательств.

В следующем номере читайте материал о вторичной катаракте.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА
68-00-00
г. Архангельск, Обводный канал, 9, к.2
Режим работы: пн-пт - 9.00 - 19.00, сб, вс - выходной
ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ БЕСПЛАТНО!
Акция*!
ПОДРОБНОСТИ УЗНАВАЙТЕ У АДМИНИСТРАТОРА
*постоянная акция
Не заставляйте катаракту «созревать», вылечите зрение уже сейчас!
www.olk29.ru
Лиц. ЛО-29-01-001205 от 05.04.2013 г. Реклама

Медицинская ТехникА

Скидки на рекламируемый товар до 10%

Акция с 20 по 30 сентября 2016 г. Подробности уточняйте в отделе.

Наступила осень. Помогите себе сами!

Для профилактики и лечения простудных заболеваний Отдел МедТехника предлагает большой выбор ингаляторов для детей и взрослых!

Ингаляция лекарств - один из наиболее надёжных и простых методов лечения.

Ингаляция основана на дисперсном распылении лекарства, которое подаётся больному потоком воздуха, попадает в отделы дыхательной системы и быстро усваивается.

МЕДТЕХНИКА ПРЕДЛАГАЕТ:

Ингалятор компрессорный Babybell (BBN09) Бегемотик

Ингалятор компрессорный Babybell (BBN09) 5 в 1 Бегемотик

Ингалятор компрессорный Babybell(BBN05) Слоник

Ингалятор компрессорный Babybelle(BBN04) Дельфин

Ингалятор компрессорный Babybelle (BBN01-1) Классика

В комплект ингаляторов Babybelle входят бутылочки для промывания и очищения полости носа. Возможно использовать ингаляторы с самого раннего возраста при любом физическом состоянии больного. Можно проводить ингаляции в домашних условиях.

Приборы для контроля

Биохимический анализатор крови EasyTouch применяется для анализа в организме уровней глюкозы, общего холестерина и гемоглобина.

Стартовый набор тест-полосок, автопрокалыватель и ланцеты - в комплекте! (1)

Дозиметр «СОЭКС 01-М» Индикатор радиоактивности для бытового использования с высокой точностью измерений. Показывает уровень радиации в числовом, графическом и текстовом виде. При превышении заданного уровня излучения дозиметр подаёт сигнал. (2)

Индикатор напряжённости электромагнитного поля «Импульс» NUC-078 Предназначен для обнаружения и локализации зон магнитного и электрического полей и определения направленности электромагнитного поля. На дисплей выводится трёхмерное изображение источника электромагнитной опасности. (3)

Нитрат-тестер СОЭКС предназначен для экспресс-анализа количественного содержания нитратов в овощах, фруктах, в свежем мясе, а также в продуктах для питания детей. (4)

Экотестер СОЭКС предназначен для экспресс-анализа содержания нитратов в свежих овощах и фруктах, для оценки уровня радиоактивного фона и обнаружения предметов, продуктов питания, строительных материалов, заражённых радиоактивными элементами. Оценка радиационного фона проводится по величине мощности ионизирующего излучения с учетом рентгеновского излучения. (5)

В ПРОДАЖЕ В НОВОМ ДИЗАЙНЕ ЧАСЫ НА-03 - ЛАЗЕРНОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО. СКИДКА 10%

Устройство сочетает лазер и часы, удобные в использовании. Служит для разжижения крови, улучшения кровообращения и транспортировки кислорода по крови, профилактики тромбов, снижения уровня сахара и холестерина в крови, повышения иммунитета. Работает автоматически и программируется.

Разработан в Швейцарии. Высокое качество.

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

Лекарства лечат и... калечат

Бывший президент Королевского медицинского колледжа сэр Ричард Томпсон, являвшийся более 20 лет личным врачом британской королевы, призвал провести неотложное общественное расследование деятельности крупнейших фармацевтических корпораций. По словам сэра Ричарда, есть опасения, что некоторые современные препараты намного менее эффективны, чем утверждают их производители.

Он считает, что пожилых людей перекармливают лекарствами, побочный эффект от которых нередко ускоряет летальный исход. Так, до сих пор не опубликовано полных данных по тестам статинов, которые прописывают для понижения уровня холестерина. То же относится к разрекламированному препарату против гриппа тамифлю, навязываемому потребителям. Ещё в 2014 году группа учёных пришла к выводу, что тамифлю не эффективнее обыкновенного парацетамола.

Врач-кардиолог Азим Малхотра говорит, что современной системой здравоохранения движут финансовые расчёты, требующие выписывать больше медикаментов. Оказывается, фармкомпании тратят на продвижение своей продукции вдвое больше, чем на исследования. Малхотра утверждает, что каждая третья госпитализация людей старше 75 лет - результат побочного эффекта от принимаемых лекарств.

Американский доктор Марция Энджел привела поразительный факт - из 667 новых препаратов, одобренных федеральным агентством США в период с 2000 по 2007 год, только 11 представляли собой новые разработки, а 75% были копиями старых лекарств. В 2014 г. в США от воздействия выписанных врачами медикаментов скончались 123 тыс. пациентов.

Профессор Университета Копенгагена Петер Готше ставит выписываемые лекарства на третье место среди причин смертности - после сердечно-сосудистых болезней и рака.

mirnov.ru/zdorove

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

Упаковка товара в торговом зале может отличаться от рекламируемой в газете.

Срок действия акции с 16 по 31 сентября 2016 г.

Шоколад Кит-кат молочный с хрустящей вафлей 94г
82=90
68=90

Шоколад Кит-кат тёмный с хрустящей вафлей 94г
82=90
68=90

Кофе Эгоист Нуар натуральный жареный в зёрнах 250г
399=00
289=90

Кофе Эгоист Нуар натуральный жареный молотый 250г
399=00
289=90

Креветки неразделанные варёно-мороженые
273=00

Сыр Гауда 45% 210г Савушкин
132=90
99=90

Зелёный горошек Фрау Марта 310гр
47=90
39=90

Сыр Брест-Литовск Лёгкий 35% 210г
155=90
124=90

НОВИНКИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (ПЕКАРНЯ)

Ореховая косичка 80 г
29=00

Слойка «Наслаждение» 90 г
33=00

Слойка «Медовая груша» 90 г
33=00

Продукт молоко-содержащий сгущёнка варёная с сахаром 8,5% 380г ж/б
54=90
44=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

ДИВАНЫ ДЛЯ КАЖДОДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ. НАПОЛНИТЕЛЬ: ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПРУЖИННЫЙ БЛОК.

Угловой диван ЕВРОУГОЛ, отличительная особенность - небольшие размеры 2160х1520 мм и удобное спальное место

Евро-тахта ВОЛНА

Тахта ЛИРА, ширина спального места 900 или 1200 мм

Диван-кровать СТЕКС-1, механизм трансформации: «вперед-выкатной». Ширина спального места 1000/1200/1400/1700 мм

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.

От кружки и игрушки – до шкафа и подушки!

В магазине «ИДЕИ на Окружной» - огромный ассортимент промышленных товаров!

Мебель для дома и офиса, всё для интерьера, спальные принадлежности, посуда, товары и игрушки для детей, сувениры – и многое, многое другое!

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 ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5712.
Подписано в печать 20.09.2016 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.