МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 16(127) 5 октября 2016

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АВА КЛИНИК ПРИГЛАШАЕТ!

АВА КЛИНИК часто проводит Дни здоровья. Подробности наш корреспондент узнал у главного врача клиники Зейнаб Мемедовны АВАЛИАНИ.

- Зейнаб Мемедовна, какие акции проводятся в вашей клинике?

- Мы проводим Дни здоровья – это акции, скидки, уникальные предложения. Узнать о них подробнее можно в нашей группе ВКонтакте: avaklinik и на нашем сайте www.medicina29.ru.

- В АВА КЛИНИК услуги только платные?

- Мы оказываем медицинскую помощь за счёт средств обязательного медицинского страхования, то есть бесплатно для пациента, а также по полисам добровольного медицинского страхования и на возмездной основе. Это эффективный инструмент в повышении качества обслуживания пациентов, доступности дорогостоящих видов лечения.

- В клинике могут выписать больничный лист, если состояние пациента не позволяет работать?

- Конечно. Лист временной нетрудоспособности выдаётся, если на то есть основания.

- Какие услуги пациентам оказывает клиника?

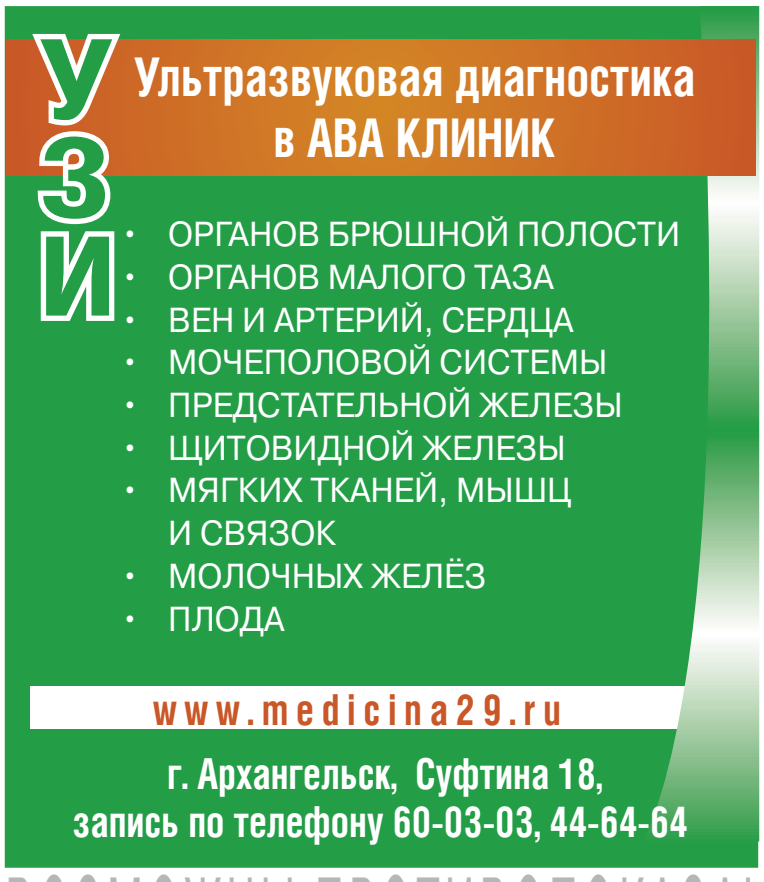
- Мы предлагаем широкий спектр услуг - от консультативно-диагностических до лечебно-оздоровительных. Во-первых, консультативные приёмы специалистов: невролога, терапевта, психотерапевта, мануального терапевта/остеопата (в т. ч. детского), рефлексотерапевта, гинеколога, уролога-андролога, гинеколога-репродуктолога, эмбриолога, психолога. Во-вторых, функциональная диагностика: электроэнцефалография, эхокардиография, электрокардиография; ультразвуковая, клинико-лабораторная диагностика. У нас открыт дневной стационар, процедурный и массажный кабинеты, оборудован зал йоги и лечебной гимнастики. С сентября проводятся регулярные занятия ЛФК.

- С какими проблемами обращаются к вам пациенты?

- Наши специалисты проводят консультативный приём, курсовое лечение пациентов с неврологической патологией, в том числе с проблемами позвоночника. В их числе сосудистые заболевания головного мозга, пароксизмальные расстройства, головные боли, дорсопатии: остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков, включая реабилитацию после инсультов, травм позвоночника, после оперативного лечения на позвоночнике. Врачи гинекологи и урологи занимаются вопросами женского и мужского здоровья, лечения патологий, инфекционных заболеваний, а также лечением бесплодия и другими деликатными проблемами.

Продолжение на стр. 2

З.М. АВАЛИАНИ



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НУЖНЫ ЛИ В РАЦИОНЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА КАШИ?

Многие считают кашу пищей детей, стариков и язвенников. Нужны ли в рационе современного взрослого человека каши? Конечно, да!

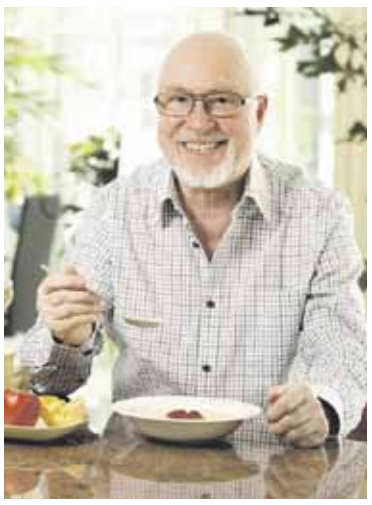
Зёрна истории

Находки археологов свидетельствуют, что каша входила в меню наших предков ещё тысячу лет назад. Испокон веков её варили из проса, овса, ячменя, гречки, в будни и праздники. Кстати, кашей считались вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов. В старинных источниках упоминаются хлебные каши из сухарей, а также рыбные, гороховые, соковые (на конопляном масле), морковные, репяные. Из круп мелкого помола было распространено толокно.

Это были главные блюда на столе как у бедных, так и у богатых. Отсюда и пословица: «Каша — мать наша».

Дорога ложка...

Все крупы делятся на белые (рис, пшеничная, манная, пшено) и тёмные (овсяная, гречневая, ячневая, перловая). В тёмных в 3 раза больше железа и витаминов группы В, в 2,5 — 3 раза больше калия и в 5 раз больше магния, чем в белых. Овсяная крупа на порядок богаче балластными веществами, необходимыми для работы кишечника, чем рис или манка. Что касается углеводов, то здесь примерный паритет.



Ещё одно достоинство круп — фосфолипиды: холин, лецитин, которые способствуют выведению «плохого» холестерина из организма. Они нужны для строительства клеточных мембран и препятствуют жировому перерождению печени. Здесь чемпион опять-таки овсяная крупа, среди белых круп — пшено.

Вот ещё несколько фактов.

КУКУРУЗНАЯ. В ней много углеводов (75%!), мало витаминов и минеральных веществ. Белок кукурузы плохо усваивается. Однако кукурузная крупа тормозит процессы гниения и брожения в кишечнике, поэтому её рекомендуется периодически (хотя бы раз в неделю) включать в рацион.

ПЕРЛОВАЯ И ЯЧНЕВАЯ. Используются в диете людей, страдающих ожирением, а также при запорах.

РИС. Хорошо переваривается. В нём 74% крахмала, 7% белка, мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Хорош для очистки организма по специальным методикам. Не рекомендуется при запорах и сахарном диабете. В нашем рационе преобладает белый, прошедший все стадии шлифовки, рис, хотя он заметно проигрывает коричневому или пропаренному по содержанию витаминов и микроэлементов. При обработке паром до 80% витаминов и минералов из оболочки переходят в зерно риса. Однако готовят пропаренный рис на 10 — 15 минут дольше обычного. Нешлифованный рис содержит ещё больше минеральных веществ и витаминов группы В, он незаменим в диетическом питании. Коричневый рис в Азии употребляют в основном дети и старики, в Европе и Америке его ценят сторонники здорового образа жизни за повышенное содержание питательных веществ. Правда, хранится такой рис хуже обычного.

ГРЕЧКА. Лидер в списке самых полезных и лечебных круп: в ней кальций, фосфор, йод, соли железа, витамины В1 и В2, РР. Своего рода замена мяса! Важнейшее свойство белков гречихи — хорошая растворимость и

усвояемость. Особенно полезна гречневая каша с молоком. Блюда из гречки рекомендуют при атеросклерозе, диабете, болезнях печени, гипертонии, при отёках различного происхождения.

МАНКА. Содержит 70% углеводов, мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Нежелательна при избыточной массе тела.

ОВЁС — злак уникальный: регулирует жировой обмен, избавляет от шлаков, снижает уровень сахара в крови. Это настоящий витаминно–минеральный комплекс (важные аминокислоты, витамины группы В, К и Е, провитамин А, фосфор, железо, кобальт, марганец, алюминий, калий, бор и йод). Ни одно целебное растение не содержит столько цинка, как овёс. И все же одно из главнейших достоинств овсяной крупы — клетчатка, которая содержится в ней в двух видах: нерастворимая и растворимая. Волокна клетчатки, наполняя желудок, нормализуют его работу, способствуя потере веса.

Еще одно преимущество овса — крахмал, который медленно переваривается и так же медленно усваивается. Поэтому хорошая порция овсянки на завтрак так актуальна для тех, кто хочет похудеть или боится поправиться.

Маслом не испортишь...

Каша в чистом виде — ещё не каша. Чем мы её сдобрим и приправим? Маслом. При варке каши старайтесь чередовать сливочное масло с растительным (льняным, оливковым).

Молочными продуктами (молоком, простоквашей, пахтой, сметаной, творогом и сливками). Годятся для всех видов каш и часто составляют шестую, а то и четвертую часть их объёма. Мясо, рыба и горох чаще используются в жидких кашицах, а грибы и яйца — в рассыпчатых кашах. Пшёнку и рис часто готовят с тыквой, причём как в сладком, так и в несладком варианте. В сладкую ячневую кашу можно добавить распаренный мак. Вообще, изобретательность многое решает. Если вместо сахара, который замедляет переваривание, вы используете мёд, изюм или курагу, если подчеркнёте вкус зерна петрушкой, сельдереем или чесноком, а то и цедрой лимона или мускатным орехом, то перед вами будет благоухать не просто любимое блюдо диетологов, а настоящий кулинарный шедевр.

В. Третьякевич, к. м. н.
http://sb.by/post/96598/

Продолжение. Начало на стр. 1

АВА КЛИНИК ПРИГЛАШАЕТ!

- В АВА КЛИНИК проводится и диагностика состояния здоровья пациентов?

- У нас внедрены несколько методов диагностики. Например, традиционное ультразвуковое исследование - УЗИ. Оценивается состояние и анатомическое строение таких органов и структур тела, как щитовидная железа, молочные железы, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезёнка, лимфатические узлы, почки, мочевой пузырь, предстательная железа, органы малого таза, магистральные сосуды конечностей и головы, сердце и ряд других. Ультразвуковой метод не имеет противопоказаний.

Ещё один метод – эхокардиография, или УЗИ сердца. Позволяет визуализировать сердце, оценить размеры, толщину, структуру, целостность его стенок, величину полостей предсердий и желудочков, степень сократимости сердечной мышцы и соответствие норме, состояние лёгочной артерии и аорты, клапанного аппарата сердца и его «работоспособность» и другие. УЗИ помогает увидеть движение крови в сердце, выявить нарушения в правильном потоке крови в полостях сердца, установить наличие рубцов.

Недавно у нас появилась новая услуга – электроэнцефалография (ЭЭГ) - метод исследования активности головного мозга. Проводится при подозрении на эпилепсию, после травм головного мозга, при нарушениях психо-речевого развития и поведения, при наличии наследственных болезней с поражением нервной системы, а также при получении водительского удостоверения.

Проводим для наших пациентов холтермониторинг АД и ЭКГ.

- Зейнаб Мемедовна, по какому телефону можно записаться на приём к специалистам?

- Наши телефоны легко запомнить: 60-03-03 и 44-64-64. Вам ответят доброжелательные и приветливые регистраторы и организуют запись к нужному специалисту. Для вашего удобства мы работаем шесть дней в неделю, в будние дни с 9:00 до 20:00, в субботу с 9:00 до 16:00.

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

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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Новые методы лечения бесплодия

Сотрудники Центра ЭКО многопрофильного медицинского учреждения АВА КЛИНИК постоянно совершенствуют свои знания и квалификацию, участвуют в образовательных программах, выступают с лекциями и докладами.

В. Парфёнов и Герхард ван дер Хорст

В сентябре этого года Марина Мерабовна Бежанидзе, репродуктолог, и Виктор Павлович Парфёнов, эмбриолог клиники, участвовали в XXVI конференции Российской Ассоциации Репродукции Человека «Репродуктивные технологии сегодня и завтра», проходившей в течение нескольких дней в Москве.

Ежегодно такое важное мероприятие собирает профессионалов из области вспомогательных репродуктивных технологий не только из России, но и со всего мира. Это даёт возможность поделиться с коллегами своими опытом и знаниями, узнать о новых разработках для достижения более эффективной и успешной практической работы.

В этом году в конференции участвовали выдающиеся учёные с мировым именем. В частности, профессор Герхард ван дер Хорст - доктор из университета Кейптауна, ЮАР. Именно там были разработаны строгие критерии Крюгера для оценки морфологии сперматозоидов. Профессор стоял у истоков развития компьютерных аналитических систем по анализу спермы. (Следует отметить, что наша клиника использует в работе анализатор и программное обеспечение, которые разрабатывались, в том числе, и при его участии). Герхард ван дер Хорст был лично знаком с исследователем Робертом Эдвардсом, которого считают «отцом» ЭКО. Именно он совершил революцию в борьбе с бесплодием, разработав технологию искусственного оплодотворения. Марина Бежанидзе и Виктор Парфёнов познакомились с Герхардом ван дер Хорстом, узнали, над какими вопросами в настоящее время работает профессор.

М. Бежанидзе и В. Парфёнов

На конференции были представлены последние исследования в области женского и мужского бесплодия. Состоялись мастер-классы по быстрой заморозке, разморозке и биопсии клеток, проведению семиологического анализа, ведению пациентов в соответствии с новейшим протоколом врача-репродуктолога Антонио Ракена.

Большое внимание было уделено психологическим аспектам лечения бесплодия.

Наши специалисты побывали в крупном центре репродукции и генетики.

В 2016-м эмбриолог Центра ЭКО Виктор Парфёнов освоил практический курс по эмбриологии, который вёл небезызвестный доктор Дэвид Морролл - консультирующий эмбриолог передовых клиник Великобритании, возглавлявший Британскую Ассоциацию Клинических Эмбриологов. Сейчас полученные знания с успехом применяются в нашем Центре.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ДРУГ НА ДРУГА ЕДА И ЛЕКАРСТВА

О том, что некоторые лекарства «не стыкуются» друг с другом, знают многие. Мы расскажем, как на действие лекарства влияют еда и питье.

ЕСТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬСЯ?

Опубликованные несколько лет назад статистические данные министерства здравоохранения США встревожили медиков во всём мире. Оказывается, из-за «нестыковки» лекарств с некоторыми продуктами питания в этой благополучной стране ежегодно умирают около семи тысяч человек. Начались исследования. Приведём полученные данные.

Полезные овсяные хлопья из-за обилия в них клетчатки блокируют усвоение лекарств.

Снотворные нельзя запивать соком цитрусовых, так как он даёт повышенную концентрацию лекарства в крови.

Сок грейпфрута усиливает действие лекарств, понижающих артериальное давление.

Взаимодействие теофиллина с жирами может вызвать головную боль, нарушения сна, сердечную аритмию.

Перезрелые бананы, шоколад, несозревший сыр, вино могут вызвать повышение давления, головную боль, сердечную аритмию у людей, принимающих «ингибиторы МАО», которые обычно применяют в комплексном лечении желудочно-кишечных заболеваний, болезней нервной системы или депрессий.

Антибиотики не следует запивать молоком, так как при этом лекарство не усваивается.

medobzor.net

НОВЫЕ ВАКАНСИИ В АВА КЛИНИК:

АДМИНИСТРАТОР РЕГИСТРАТУРЫ

РЕЗЮМЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ:
avamedicina29@yandex.ru

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ?

Вот опять «прострелило» поясницу, вот опять руки утром как чужие, онемевшие, неживые… Все это проявления остеохондроза позвоночника, который так и не научились вылечивать «насовсем»! Периодически он возвращается, лишая возможности работать и способности радоваться жизни.

Трудности лечения

А дело всё в том, что когда доходит до лечения, начинаются трудности. Лекарства нельзя принимать долго: они неблагоприятно действуют на желудок, на кровь, на печень. Однако часто, как только заканчивается приём лекарственных препаратов, болезнь снова возвращается…

Казалось бы, физиотерапия способствует решению этой проблемы: она, помимо того, что лечебна сама по себе, усиливает действие лекарств, позволяя сократить их количество, и даже отказаться от них вовсе. Но! Остеохондроз позвоночника – это еще и крайне «неудобная» болезнь для лечения в физиокабинете поликлиники: каждодневные походы на процедуры с «прострелом» в спине – задача сложновыполнимая…

Какой выход?

Лечиться дома аппаратом АЛМАГ-01!

Как лечит АЛМАГ-01?

При остеохондрозе позвоночника страдают не только диски между позвонками и сами позвонки, но и мышцы, связки, нервные корешки. Именно на них направлено действие магнитного поля, заложенного в аппарате.

Выраженным свойством АЛМАГа-01 является способность снимать боль, но не только. Аппарат применяют, чтобы ликвидировать отёк, воспалительные проявления, улучшить питание межпозвонковых дисков и остановить прогрессирование заболевания. Фактически его используют для восстановления позвоночника от тех повреждений, которые причинил остеохондроз.

Более 10 лет на страже здоровья

Сотни тысяч людей применяют АЛМАГ-01 дома, оценив его лечебные свойства.

«У меня остеохондроз позвоночника. Боли были ужасные – еле ходила. Пролечилась АЛМАГом-01. Это настоящий медицинский аппарат! Не подделка!» Егорова М., Архангельск.

Активно АЛМАГ-01 используется и в больницах. Так, в Главном военном клиническом госпитале им. академика Н. Н. Бурденко отметили:«При проведении процедур аппаратом АЛМАГ-01 отчётливо проявлялось обезболивающее, противоотёчное, рассасывающее, стимулирующее процессы самовосстановления свойство. Это способствовало сокращению сроков лечения».

Может, стоит, наконец, избавить спину от боли?! Как бы изменилась жизнь: свобода движений, хорошее настроение, чувство силы и лёгкости.

С АЛМАГом-01 это возможно!

Здравомыслящие люди доверяют проверенным производителям. С надёжным АЛМАГом риска нет. Кроме того, производитель – компания ЕЛАМЕД даёт на аппарат гарантию три года, потому что на 100% уверена в его надёжности и пользе.

8500 руб.
Не упустите выгоду!

ОСЕННИЕ СКИДКИ НА АЛМАГ-01!
ТОЛЬКО ПО 10 ОКТЯБРЯ!

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

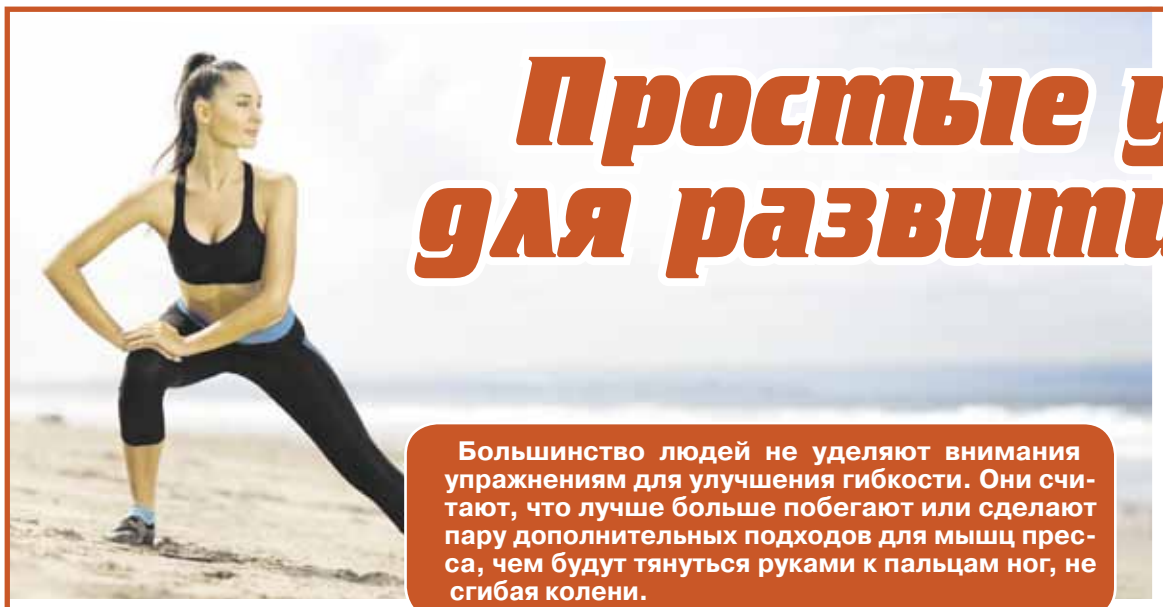
Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** www.elamed.com
Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод»
(возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама 16+

Простые упражнения для развития гибкости



Большинство людей не уделяют внимания упражнениям для улучшения гибкости. Они считают, что лучше больше побегают или сделают пару дополнительных подходов для мышц пресса, чем будут тянуться руками к пальцам ног, не сгибая колени.

Однако это не так. Благодаря упражнениям на растяжку мы становимся энергичнее и подтянутее и быстрее входим в свой оптимальный вес.

Начните растягиваться уже сегодня!

Растяжка

При помощи растяжки вы приобретёте гибкость, необходимую для подвижности тела. Растягивая мышцы, вы повышаете работоспособность и подвижность суставов.

С возрастом связки и мышцы становятся более жёсткими, утрачивается способность суставов во время движения проходить всю амплитуду. К 40 годам, даже если есть живот, вы спокойно наклоняетесь, а вот в 50 застегнуть сапоги многим становится сложно.

Поэтому необходимо улучшать гибкость. Можно сочетать упражнения на тренажерах и растяжку. Медики США пришли к выводу, что растягивание мышц в течение 15 минут после аэробики или бега на 30% сокращает неприятные ощущения в период восстановления сухожилий и мышц после нагрузки. Также растяжка – это профилактика различных травм, которые подстерегают людей с избыточным весом.

Существует много видов растяжки, однако для занятий дома подходят лишь те, которыми вы не нанесёте себе травму.

Популярностью пользуется статическая растяжка. Сидя, стоя, лёжа вытягиваем ноги, руки, корпус на максимальную длину и держимся в таком положении примерно 30 секунд. Так вы себе не навредите.

С чего начинать?

Растяжку следует делать поэтапно:

- лёжа на полу, растяните мышцы всего тела;
- переходите к конкретным областям – спине, позвоночнику, шее;
- выполняйте растяжку ног – этому упражнению уделите много внимания, не торопитесь, всё делайте очень аккуратно;
- встаньте и вытяните все мышцы тела.

Основное правило растяжки – постепенность. Займите устойчивое положение, если стоите, то держитесь за стену или стул. Вытягивайтесь, пока не почувствуете лёгкий дискомфорт. Не должно возникнуть болевых ощущений. Если боль где-то появилась, немного ослабьте растяжение. Не задерживайте дыхание, дышите через нос, это помогает расслабиться. Полным людям лучше выполнять растяжку лёжа на полу.

Практика

1 Растягиваем всё тело. Ложимся на пол, под ягодицы кладем большую подушку. Найдите положение, в котором вам будет приятно тянуться. Расслабьтесь, вы должны почувствовать, как напряжение уходит из позвоночника. По окончании не стоит резко вставать - перекатитесь на бок и вставайте.

2 Растягиваем спину и ягодицы. Ложимся на спину, сгибаем левую ногу. Обхватываем её руками и тянем к груди. Задерживаемся в этом положении и чувствуем, как растёт напряжение в мышцах. Проделайте то же самое с другой ногой.

3 Растягиваем шею. Садимся ровно, не сутулимся, голову не опускаем. Втягиваем шею в плечи, слегка прижимаем подбородок к груди. В таком положении аккуратно поворачиваем голову в одну сторону, а затем в другую.

4 Растягиваем ноги.
- Садимся на пол, одну ногу вытягиваем в сторону, другую ставим перед собой и сгибаем. Немного наклоняемся в сторону вытянутой ноги, до тех пор, пока в мышцах появится ощущение тяжести. Меняем стороны.

- Садимся на пол, ноги сгибаем в коленях, ступни ставим вместе. Опираемся на руки, немного откидываемся назад, и аккуратно опускаем колени в стороны. Задерживаем ноги в данном положении, при этом вы должны почувствовать, как тянутся мышцы внутренней поверхности бедра.

- Ложимся на бок, сгибаем верхнюю ногу, будто пытается достать пяткой ягодицы. Можете помогать себе рукой. Смените стороны.

5 Растяжка стоя. Ноги ставим шире плеч, носки смотрят наружу, руки вытягиваем в стороны, на уровень плеч. Тянемся одной рукой в сторону, за ней подайте и весь корпус, только не поворачивая и не наклоняя его. Сделайте то же самое с другой стороны. Поднимаем руки вверх, ноги ставим на ширину плеч. Тянемся вверх и становимся на носочки.

natural-medicine.ru

Функциональная диагностика состояния здоровья

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭКГ

1. Плановое обследование детей, подростков, беременных, военнослужащих, водителей, спортсменов, лиц старше 40 лет, пациентов перед хирургическим вмешательством, пациентов с сахарным диабетом, с заболеваниями щитовидной железы, лёгких и др.;

2. Диагностика заболеваний (артериальная гипертония; ишемическая болезнь сердца; эндокринные, дисметаболические кардиомиопатии; хроническая сердечная недостаточность; пороки сердца; нарушения ритма и проводимости);

3. Контроль после лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

ЭКГ можно проводить в любом возрасте, в том числе и новорождённым.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭХОКГ (УЗИ СЕРДЦА)

1. Эхокардиография (ЭхоКГ) показана при ишемической болезни сердца, болях неизвестной природы в области сердца, врождённых или приобретённых пороках сердца. Поводом для его проведения может быть и изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение его ритма, гипертоническая болезнь, наличие признаков сердечной недостаточности.

2. Признаки, указывающие на сердечную недостаточность - отёчность ног или увеличение печени. Одышка, быстрая утомляемость, нехватка воздуха, головокружение, слабость, случаи потери сознания, чувство учащённого сердцебиения или «перебоев» в работе сердца, боли в области сердца и др., шумы в сердце.

3. Медицинские профосмотры.

ЭхоКГ сердца рекомендуется проводить с 14 лет.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ХОЛТЕРОВСКОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ

(суточного мониторинга ЭКГ 24 -72 часа, или 1, 2, 3-е суток).

1. Диагностика аритмий при жалобах на частое или медленное сердцебиение, перебои в работе сердца, неритмичный пульс, эпизоды головокружения, сильной слабости или потери сознания, ощущение остановки сердца.

2. Диагностика ишемии (кислородного голодания) миокарда при жалобах на давящие, сжимающие, жгучие боли за грудиной, особенно при нагрузке, перед назначением нагрузочных проб, жалобы на ощущение «комка в горле», изжогу, эпизоды болей в нижней челюсти или локтях.

3. Контроль работы установленного электрокардиостимулятора;

4. Наблюдение за состоянием пациента в динамике, в том числе контроль эффективности лечения.

Мониторинг ЭКГ проводится с 5 лет.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

(суточного мониторирования) артериального давления

1. «Пограничные» или повышенные цифры артериального давления, выявленные при повторных измерениях методом Короткова.

2. Контроль подобранной антигипертензивной терапии, в том числе для исключения эпизодов выраженной гипотонии после приёма препаратов.

3. Подозрение на «гипертонию белого халата», когда повышенное давление регистрируется только при измерениях медперсоналом. Подозрение на «гипертонию на рабочем месте», когда повышение давления возникает на работе.

4. Тяжелая гипертония, устойчивая к лечению.

Суточный мониторинг АД проводится с 5 лет.

Кому рекомендовано пройти исследование:

Беременным.

Больным сахарным диабетом.

При «гипертонии белого халата» и «гипертонии на рабочем месте».

При эпизодах пониженного АД.

Молодым людям с нарушениями работы вегетативной нервной системы.

Пациентам старшего возраста.

Пациентам, страдающим гипертонией без эффекта от лечения.

Можно проводить мониторирование ЭКГ отдельно, либо ЭКГ одновременно с АД.

ПОКАЗАНИЯ К ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ (ЭЭГ)

бессонница; расстройства сна (снохождение, сноговорение, сонное апноэ);

судорожные приступы; выявленные эндокринные заболевания; черепно-мозговые травмы;

патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);

энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;

частые головные боли; головокружения; ощущения постоянной усталости;

после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков;

панические атаки; диэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; аутизм; частые пробуждения во сне.

ЭЭГ проводится начиная с 3-х лет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИССЛЕДОВАНИЯМ:

Абсолютные противопоказания к проведению исследований отсутствуют.

К относительным противопоказаниям можно отнести тяжёлое состояние пациента и другие факторы, которые мешают принимать горизонтальное положение тела.

Эти методики безопасны для организма и отличаются высокой информативностью на начальных этапах патологического процесса. Благодаря им можно своевременно поставить правильный диагноз и начать терапию.

Исследования не вызывают побочных эффектов и не связаны с лучевой нагрузкой, не требуют применения лекарственных препаратов.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Гормональные контрацептивы ведут к депрессии

Женщины, использующие гормональные методы контрацепции, подвержены повышенному риску развития депрессии, причем девочки-подростки оказались наиболее уязвимыми. Об этом свидетельствуют результаты масштабного исследования, опубликованные в журнале JAMA Psychiatry.

Сотрудники Копенгагенского университета проанализировали медицинские данные более 1 млн женщин в возрасте 15-34 лет. собранные в базе данных национальной системы здравоохранения за 2000-2013 год. Отобранные для наблюдения пациентки не имели ранее диагностированных депрессивных расстройств, онкологических заболеваний, тромбоцита вен и не проходили терапию бесплодия.

На фоне комбинированных контрацептивов, риск начала лекарственной терапии депрессии повышался на 80%, по сравнению с контрольной группой. Наиболее высокий риск наблюдался среди подростков 15-19 лет: им в три раза чаще требовались рецептурные антидепрессанты, чем их сверстницам из контрольной группы.

Источник: www.remedium.ru

В слезах обнаружили золото

Ученые института химической биологии и фундаментальной медицины СО РАН впервые изучили состав слёз. Чтобы заставить 50 добровольцев заплакать, исследователи использовали безопасный порошок альбуцид, который входит в состав обычных глазных капель.

Оказалось, что по химическому составу слезы можно диагностировать болезни глаз.

Изучение слёз под электронным микроскопом показало, что они состоят из липидного слоя, воды и слизи. Также в них встречаются клетки, которые попадают из роговицы глаза.

Выяснилось, что слёзы содержат наночастицы золота. Теперь золотые «метки» помогут исследователям ещё быстрее находить ценные для офтальмологов экзосомы, поскольку некоторые компоненты золота являются их маркерами.

Интернет.

Вторичная катаракта
Что это такое?

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

Вторичная катаракта – это помутнение капсулы хрусталика, в которую был имплантирован искусственный хрусталик. Возникает она в 25-50% случаев. То есть практически каждый второй пациент, перенёсший операцию по поводу удаления катаракты, отмечает у себя появление СИМПТОМОВ ВТОРИЧНОЙ КАТАРАКТЫ – снижение остроты зрения, затуманивание зрения. Если после удаления катаракты вам прописывали очки, они перестают помогать.

Диагноз «вторичная катаракта» может поставить любой врач-офтальмолог после небольшого обследования.

Существует два метода лечения вторичной катаракты: хирургический и лазерный.

Хирургический метод лечения. Проводится в условиях стационара. Перед поступлением вам необходимо сдать все анализы, пройти обследование у врачей в вашей поликлинике. Операция проводится в операционной с участием анестезиологов (под внутривенным наркозом). Хирург вводит специальные инструменты в полость глаза и разрывает вторичную катаракту. После этого вы находитесь в стационаре 7-10 дней (если операция прошла удачно), вам делают уколы, закапывают несколько видов капель.

Лазерный метод лечения. Проводится амбулаторно. Не требует никакого обследования, проводится без анестезии. Вы садитесь в кресло, и врач просто смотрит в ваш глаз с помощью специального прибора. Эта операция СОВЕРШЕННО БЕЗБОЛЕЗНЕННА, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕЁ ОТ НЕСКОЛЬКИХ СЕКУНД ДО 1-2 МИНУТ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПРОИСХОДИТ СРАЗУ ЖЕ. После операции вы уходите домой, где закапываете несколько дней один вид капель.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!!!

ООО «ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА»
163002, г. АРХАНГЕЛЬСК,
пр. ОБВОДНЫЙ КАНАЛ, д. 9,
корп. 2, вход с торца.
ТЕЛ (8182) 68-00-00

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

О здоровье ваших глаз

Ритм и условия жизни, плохие экологические условия, длительная работа за компьютером, гиподинамия, стрессы и переутомления часто приводят к перенапряжению организма и серьёзно отражаются на состоянии зрения.

Причины нарушения зрения

Согласно статистическим данным, в нашей стране каждый второй житель имеет проблемы со зрением. Уровень офтальмологических заболеваний постоянно растёт, увеличивается число детей, страдающих патологиями глаз.

Усталость

Помимо гиперметропии, миопии, астигматизма, косоглазия и возрастных изменений состояния глаз, самым распространённым и актуальным для большинства людей является

«компьютерный зрительный синдром». Он возникает из-за постоянного напряжения глазной мышцы. Поэтому упражнения на расслабление и тренировку этих мышечных волокон позволяют улучшить состояние и нормализовать зрение.

Спина

Напрямую с органом зрения связаны патологии позвоночника. Повреждения позвонков и их смещение, компрессия и ущемление спинно-мозговых корешков шейного отдела позвоночника, которые иннервируют зрительный анализатор, сразу отражаются на здоровье глаз и влияют на остроту зрения. Поэтому многие методики лечения обязательно содержат упражнения по улучшению подвижности позвонков, расслаблению и укреплению мышц, поддерживающих позвоночный столб.

Заболевания

Различные воспалительные и инфекционные заболевания организма тоже могут стать причиной расстройства и потери зрения. Бактерии и вирусные агенты способны внедряться в клетки и поражать как непосредственно сам орган зрения, так и центральную нервную систему, затрагивая зрительные центры. Серьёзные нарушения могут вызвать сосудистые заболевания.

Интоксикации

На зрении негативно отражается интоксикация организма алкоголем, наркотическими веществами, токсинами при отравлениях и зашлакованности.

Образ жизни

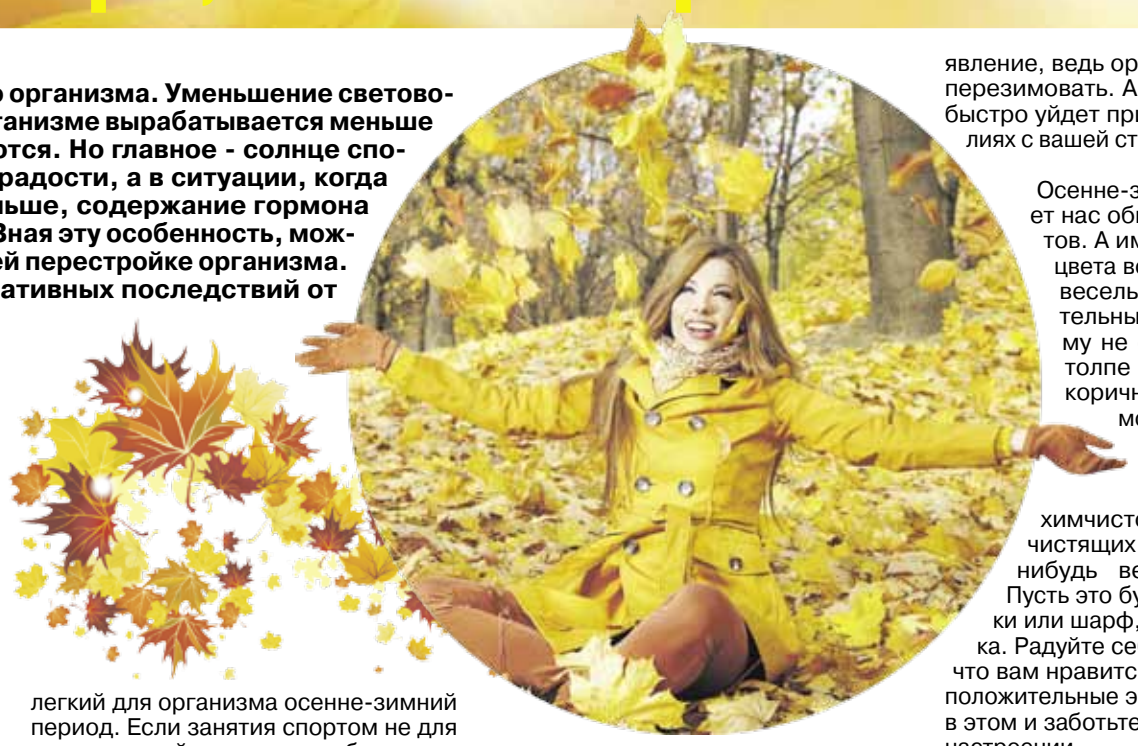
Неправильное питание и гиповитаминозы часто становятся причиной ослабления зрения, поэтому важно следить, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным. Образ жизни, режим чтения и работы также отражается на состоянии глаз и качестве зрения.

Гимнастика для глаз помогает снять усталость, расслабить внутриглазную мышцу и улучшить зрение. Рой, Бейтс, Уиндолф, Жданов, Корбетт, Мерилин, Аравал, Шичко и другие авторы, среди которых есть опытные офтальмологи и учёные, разработали собственные эффективные методики восстановления зрения и профилактики различных нарушений, основанные на специальных упражнениях.

По материалам интернет.

Осенняя пора, очей очарованье

А ещё - перестройка для нашего организма. Уменьшение светового дня приводит к тому, что в организме вырабатывается меньше гормонов, процессы замедляются. Но главное - солнце способствует выработке гормона радости, а в ситуации, когда световой день становится меньше, содержание гормона радости в крови уменьшается. Зная эту особенность, можно легко подготовиться к осенней перестройке организма. Это поможет не допустить негативных последствий от сокращения светового дня.



Конечно, можно пребывать в этом состоянии некоторое время. Ведь такое мечтательное состояние способствует созданию чего-то удивительного: великолепных картин, художественных произведений. Но нельзя пребывать в депрессии вечно, это может стать опасным. Поэтому лучше все держать под контролем и получать удовольствие от жизни.

Что можно, а чего нельзя

Поднять настроение можно разными способами, и если ваше унылое состояние вызвано не серьезными психическими изменениями, а всего лишь сезонными изменениями в организме, то эти советы для вас.

Отличным способом поднять настроение является спорт. Именно спорт и физические упражнения помогают восполнить недостаток гормона радости. Оказывается, физическая активность позволяет не просто избавиться от ненавистных килограммов, но еще и способствует выработке гормона радости, который бодрит и вызывает чувство удовлетворенности. Уделяйте тренировкам раза три в неделю, и этого будет достаточно, чтобы с улыбкой пережить такой нелегкий для организма осенне-зимний период. Если занятия спортом не для вас, то уделяйте время хотя бы просто ходьбе. Любая активность будет полезной. Двигайтесь, что-то делайте и почувствуете, как организм наполняется энергией и силой. Быть может, сейчас вам понравится одна из восточных гимнастик?

Обычный шоколад - отличное средство от депрессии, ведь он также способствует насыщению организма гормоном счастья. Правда, при чрезмерной любви к этому лакомству вы рискуете прибавить парочку лишних килограммов.

Осенью нужно гулять больше и чаще. В связи с тем, что световой день становится меньше, необходимо как-то восполнять недостаток света. Поэтому любую возможность, которую дарит погода, необходимо использовать с максимальной для себя выгодой. Чуть выглянуло солнышко, бросайте все и идите на улицу. Телевизор, компьютер и тем более работа никуда от вас не денутся. А вот солнышко скоро вновь спрячется за серые тучи.

Осень – это не время для диет. Напротив, именно сейчас питание должно быть сбалансированным и полноценным. Никаких ограничений и больше овощей с фруктами. В них содержится много витаминов, которые так нужны в этот период. Не волнуйтесь, что ваш вес может увеличиться на несколько килограммов, это нормально. К зиме увеличение веса – это вполне обычное явление, ведь организму надо как-то перезимовать. А весной все лишнее быстро уйдет при минимальных усилиях с вашей стороны.

Осенне-зимний период радует нас обилием красок и цветов. А именно разнообразие цвета вокруг вызывает у нас веселые мысли и положительные эмоции. Поэтому не стоит уподобляться толпе и покупать черные, коричневые вещи на зиму, мотивируя это тем, что их легче чистить. В век автоматических стиральных машин, химчисток и разнообразных чистящих средств купите что-нибудь веселое, красочное. Пусть это будут обычные варежки или шарф, сапожки или сумочка. Радуйте себя чаще, делайте то, что вам нравится и всегда вызывает положительные эмоции. Не скупитесь в этом и заботьтесь о своем хорошем настроении.

И самый простой способ взбодриться осенью или зимой – это чашечка крепкого чая или кофе (хотя это не полезно для здоровья). Пить лучше зеленый чай, он очень полезный и в нем больше бодрящего вещества, чем в кофе. Содержащийся там танин - отличное средство, которое позволяет на некоторое время взбодриться и почувствовать себя другим человеком. Но это только в том случае, если этот напиток вам не противопоказан.

Улыбайтесь чаще и заботьтесь о своем здоровье, душевном и физическом, ведь это самое главное, что есть у вас в жизни.

Интернет.

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- ЗАВ. ПЕКАРНЕЙ
- ЗАВ. СЕКЦИЕЙ (ПРОМ. ОТДЕЛ)
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- СТ. ПРОДАВЦА ОВОЩНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА ▶ КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО! ▶ ПЕКАРЯ
- КУХОННОГО РАБОТНИКА
- МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

НОВОСТИ

Смертельный гамбургер

Посещая ресторанчики и кафе быстрого питания, люди быстро разрушают красные кровяные клетки, несущие кислород к лёгким и удаляющие отходы в виде двуокиси углерода. Об этом сообщили ученые из британского Университета Суонси. Под воздействием пищи с избытком сахара, соли и других вредных веществ, клетки мутируют, растёт опасность развития онкологии.

Гастроэнтерологи утверждают, что состояние клеток крови напрямую зависит от питания. Красные кровяные клетки являются одним из главных индикаторов здоровья человека.

Врачи настоятельно советуют утолять голод фруктами и ягодами. Если их заменять сладостями и хлебом, содержащими сахар, произойдёт внезапный всплеск его содержания в крови, выброс инсулина и нарушение гормонального баланса. А это чревато возникновением диабета.

http://mirnov.ru/zdorove/

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!
КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ
ОБСЛУЖИВАЕМ СВАДЬБЫ,
ТОРЖЕСТВЕННЫЕ И КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ,
ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ,
МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

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 1 по 15 октября 2016 г.

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

Кофе Суаре натур. растворимый 95 г ст/б МКП

~~289=90~~

209=90

Напитки и нектары Привет, 0,95 л т/п

~~59=90~~

39=90

Соус на основе растительных масел Хайнц горчичный 57% ж 230 г дой-пак

~~74=90~~

51=90

Филе трески н/ш замороженное

~~449=00~~

349=00

Кофе Нескафе Голд растворимый 95 г ст/б

~~289=90~~

229=90

Майонез Ряба Провансаль сметанный 67% ж 372 г

~~69=90~~

54=90

Сыр Гауда 45% 210 г Савушкин

~~132=90~~

99=90

НОВИНКИ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (ПЕКАРНЯ)

Ореховая косичка 80 г

29=00

Слойка «Наслаждение» 90 г

33=00

Слойка «Медовая груша» 90 г

33=00

Крупа Рис длиннозёрный 5 пак*80 г Чистая Крупа

~~53=90~~

40=90

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

МОДУЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ МЕБЕЛИ ПОМОГУТ БЕЗ ТРУДА ПОДОБРАТЬ НАИЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ИМЕННО ДЛЯ ВАС.

ГОСТИНАЯ SHERLOCK

КЛАССИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ ВСЕГДА АКТУАЛЬНА.

СПАЛЬНЯ ADELE

СОЗДАСТ В ВАШЕЙ СПАЛЬНЕ ЛЁГКОСТЬ И ИЗЯЩЕСТВО ЧАРУЮЩЕГО СТИЛЯ «ФРАНЦУЗСКОЙ ПРОВИНЦИИ».

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.

ИЩИТЕ ЖЁЛТЫЕ ЦЕННИКИ!

ВЕСЬ ОКТЯБРЬ - СЕЗОННАЯ СКИДКА НА КАЧЕЛИ САДОВЫЕ

ДО 30 %!!!

ТРАДИЦИОННАЯ РАСПРОДАЖА ЛЕТНЕГО АССОРТИМЕНТА!

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЧАЕМ!

АКЦИЯ НА ОДЕЯЛА ЭКОНОМ КЛАССА.
140*205, 172*205, 200*220
ЛЁГКИЕ, ТЁПЛЫЕ, УЮТНЫЕ!

(Количество ограничено. Акция действует, пока товар есть на складе).

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

идеи На Окружной

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

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 № 5754.
Подписано в печать 4.10.2016 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.