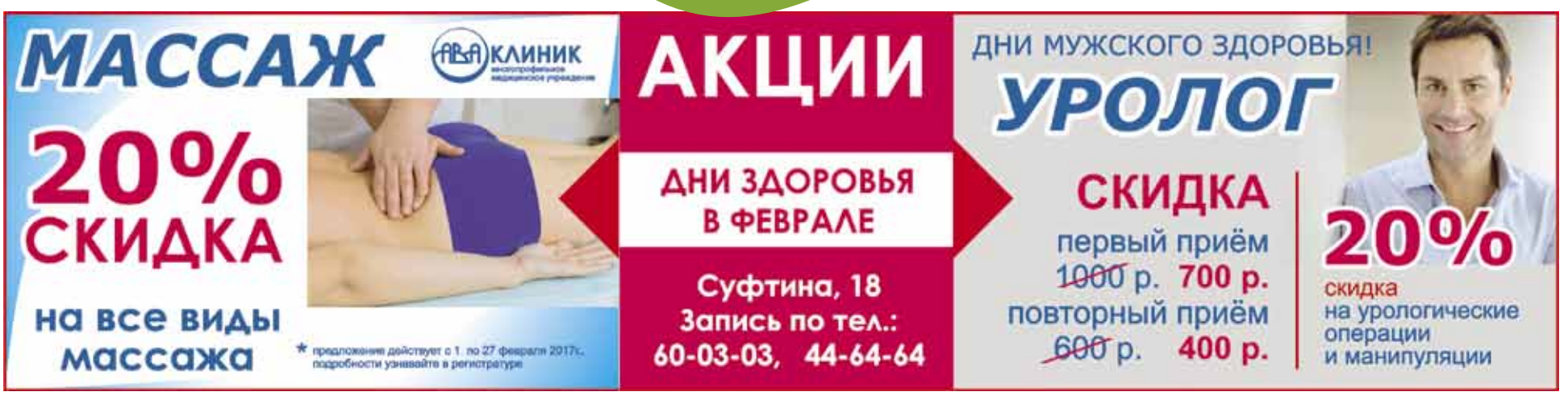
МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 2(132) 1 февраля 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Гипертония – «тихий убийца»

«Мне 45 лет. Веду напряжённый образ жизни, работаю вахтовым методом. На здоровье особо не жалуюсь, только немного «прыгало» давление и иногда болело в области сердца зимой на холоде. Обратился в АВА КЛИНИК к терапевту, врач очень настороженно отреагировала на мои жалобы. Объяснила мне, что совокупность этих, якобы незначительных отклонений в моём здоровье требует серьёзного обследования для выявления причин недомогания. В результате обследования выявилось сужение сосудов и местами полное закрытие их холестериновыми бляшками. А ведь я и предположить не мог, что всё настолько серьёзно, думал - пустяк, просто отдохну, таблеточки попью от давления. Срочно направили на операцию. Теперь чувствую себя прекрасно, боли в сердце не беспокоят, давление стабилизировалось. Спасибо моему врачу, за его профессионализм, настойчивость и пристальное внимание! Меня буквально спасли от инфаркта или инсульта.

Сергей П.

Гипертоническая болезнь (повышенное артериальное давление) - распространённое заболевание, которое часто протекает без симптомов, и в этом её наибольшая опасность. Как минимум, 1/3 людей, у которых повышенное артериальное давление, не подозревают об этом. Большая же часть больных, которые знают о своем диагнозе, не придают ему большого значения. Гипертония лишь изредка вызывает у них головную боль и другие симптомы, поэтому нет стимула принимать таблетки каждый день.

Мало кто задумывается о том, что даже в отсутствие видимых признаков гипертония ежедневно разрушает сосуды, готовит условия для внезапного инфаркта, инсульта или развития почечной недостаточности. Не зря её называют «тихим убийцей». Всем людям старше 35 лет желательно иногда измерять свое артериальное давление тонометром дома или при регулярных осмотрах у врача.

Если артериальное давление значительно повышено, то могут быть симптомы:

- головная боль;
- мушки перед глазами;

- тошнота, рвота;
- утомляемость;
- нарушения сознания;
- боль в груди;
- затруднённое дыхание;
- нарушения сердечного ритма.

Любой из перечисленных симптомов требует срочного обращения к врачу. Всё это признаки гипертонического криза, при котором риск инфаркта или инсульта особенно высокий. Повторим, что в обычном состоянии гипертония, скорее всего, не будет вызывать никаких симптомов. Самочувствие постепенно ухудшается, но больные обычно списывают это на возрастные изменения.

Гипертонию диагностируют, если у больного стабильно повышенное артериальное давление. Чтобы поставить или опровергнуть диагноз, нужно измерять давление хотя бы дважды, а лучше три раза в разные дни. Но если у пациента давление «зашкаливает» или есть признаки повреждения внутренних органов,

Продолжение на стр. 3

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

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.

НОВОСТИ

ДИЕТОЛОГИ РАДУЮТСЯ: РОССИЯНЕ СТАЛИ ЕСТЬ МЕНЬШЕ МЯСА

Похоже, власти серьёзно озаботились, как заставить россиян питаться здоровым образом. Новый проект Стратегии формирования здорового образа жизни населения, в частности, предусматривает ограничение рекламы колбасы, газировки, чипсов и других вредных продуктов; снижение потребления соли и прочее.

Тем временем, наш народ стал питаться более правильно в силу экономических причин: всё чаще россияне отказываются от мяса в пользу овощей. Увеличение в рационе овощей способствует здоровому образу жизни, считают специалисты.

newsland.com

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

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

АКТУАЛЬНО

Скользко! БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Даже по скользкому льду можно идти довольно быстро, и дойти, куда требуется, если прислушаться к этим советам.

1. ШАГАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Не ставьте ногу привычным образом, перекатывая с пятки на носок, и не делайте слишком широкие шаги - иначе мысок той ноги, которая сзади, при каждом шаге рискует уехать назад. Правильная походка – «как пингвинчик»: шаги короткие, ноги расставлены немного шире, чем обычно, и слегка согнуты в коленях, стопа полностью прилегает к поверхности.

2. НЕ СКОЛЬЗИТЕ

Не пытайтесь двигаться как на коньках, делая длинный скользящий шаг: гравитация в этом случае не на вашей стороне, и ошибиться в усилии очень легко. Следите за тем, чтобы вес тела переносился на опорную ногу полностью, и следующий шаг делайте только тогда, когда «прилипли» к земле и ощутили её всей стопой.

3. ДЕРЖИТЕ РАВНОВЕСИЕ

А для этого, в первую очередь, освободите руки! Не держите их в карманах и не придерживайте сумку или рюкзак, аккуратно двигайте ими в такт ходьбе, но не размахивайте хаотично (помните о законах физики).

4. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ

Да, ходьба в таких экстремальных условиях требует внимания: постоянно «сканируйте» свой маршрут и своё положение тела, а не считайте ворон. Постарайтесь на остановках или на дороге держаться подальше от машин. Вы рискуете нечаянно оказаться под колесами. Человек может резко остановиться, а вот машина — нет. И тормозной путь у машины при резкой остановке гораздо длиннее.

5. ПАДАЙТЕ, ЕСЛИ ПАДАЕТЕ

Но делайте это правильно. Самое безопасное (и даже в чём-то комфортное) падение - на бок, сгруппировавшись и мягко выставляя перед собой одну руку. Если проскользить ею вперёд, падение замедлится, а вы опуститесь на боковую поверхность бедра. Не приземляйтесь на прямые руки (перелом) и не опирайтесь на кисти при падении назад (очень больно и перелом), не держите спину прямой и не закидывайте голову (снова перелом).

6. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

В самую «гололедную» погоду от каблуков придётся отказаться: теперь ваш лучший друг - обувь с глубоким и равномерным протектором. Чем лучше гнётся подошва обуви, тем лучше будет и её сцепление с гладкой ледяной поверхностью.

Не пренебрегайте «техническими» средствами! Например, на подошву обуви можно наклеить полоску наждачной бумаги, тканевый лейкопластырь или мягкую резиновую «профилактику». Можно заранее нанести клей, смешанный с песком, подсушить его в течение нескольких минут. Можно купить съёмные накладки с металлическими шипами, цепочками или «кнопками» – ледоступы.

7. ДУМАЙТЕ О ПОЛЬЗЕ

Прогулки по ледяной дороге заменят вам полноценную тренировку. Потому что сейчас у вас работают не только ноги, но все группы мышц, а также тренируется равновесие, ловкость и умение удерживать баланс. Очень полезно!

GoodHouse.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
пансионат ЗАБОТА
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Гипертония – «тихий убийца»

Продолжение. Начало на стр. 1

то доктор сразу поставит диагноз — гипертоническая болезнь.

Кроме измерения давления, врач отправит больного на анализы крови и обследования — ЭКГ (электрокардиограмма) и ЭхоКГ (эхокардиограмма), ХМ (холтеровское мониторирование), УЗДГ БЦА (ультразвуковая допплерография брахиоцефальных артерий). Анализы крови нужны, чтобы проверить работу почек, холестерин, сахар, гормоны щитовидной железы и возможные редкие причины вторичной гипертонии — эндокринные заболевания. ЭКГ и ЭхоКГ, ХМ позволяют оценить, насколько хорошо работает сердце, не было ли скрытого инфаркта. Частая проблема больных гипертонией — гипертрофия левого желудочка сердца. Её тоже выявляют с помощью ЭКГ и ЭхоКГ. УЗДГ БЦА применяется для выявления возможных заболеваний сосудов головы и шеи.

Основной способ лечения гипертонической болезни — это переход на здоровый образ жизни. Больным, у которых артериальное давление 150/90 мм рт. ст. и выше, нужно также принимать лекарства от гипертонии. Но если пациент не желает расставаться с вредными привычками, то от таблеток будет мало пользы.

Большинство людей, когда им ставят диагноз гипертоническая болезнь, не меняют свой образ жизни. Они приглушают таблетками головную боль и другие симптомы, но не уделяют внимания устранению факторов риска. Такое поведение часто приводит к инфаркту или инсульту ещё до выхода на пенсию.

В АВА КЛИНИК вы можете полностью пройти обследование для исключения факторов риска гипертонической болезни. Терапевт подберёт для вас правильное лечение, даст все рекомендации по питанию и образу жизни.

Марина Александровна Юшманова, врач терапевт АВА КЛИНИК.

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Занимайтесь физкультурой	Регулярные занятия физкультурой 4-6 раз в неделю по 30-60 минут понижают давление, уменьшают риск сердечно-сосудистых и других возрастных заболеваний.
Бросьте курить	Табак содержит никотин и ядовитые смолы. Каждая затяжка повышает артериальное давление. Курение увеличивает риск инфаркта и инсульта в 3-6 раз.
Контролируйте стресс	Избегайте стрессовых ситуаций, потому что любая из них может закончиться инфарктом или инсультом. Попробуйте освоить йогу или медитацию.
Измеряйте давление домашним тонометром	Нужно иметь домашний тонометр и пользоваться им регулярно, например, раз в неделю.

Все мы знаем, что существуют алкогольная, никотиновая, наркотическая, игровая зависимости, но мало кто догадывается о зависимости пищевой. Тем не менее, это официально признанная специалистами разновидность поведенческой зависимости.

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Это такое нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить положительные эмоции. Людям с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой и снять стресс. С помощью еды человек будто бы решает свои проблемы – неприятности на работе, в семье, в общении с людьми. Человек, «заедая» свои проблемы, концентрирует внимание на вкусовых ощущениях, и у него действительно повышается настроение, а негативные эмоции исчезают.

Во время поедания чего-то вкусного человек успокаивается и забывает про неприятности. Таким образом, еда выступает как самый доступный антидепрессант. Но еда помогает достигнуть лишь временного состояния комфорта, удовлетворения и отвлечься от житейских трудностей. Проблемы никуда не уходят, и всё равно придётся их решать.

Возможна и обратная ситуация - зависимость от еды появляется не от наличия проблем, а от их отсутствия. Когда жизнь кажется скучной, тоскливой, не хватает ярких впечатлений и самореализации в какой-то деятельности «по душе». В таком случае, от еды человек будет получать единственно возможное удовольствие.

Как определить пищевую зависимость:

- Вам сложно сказать себе «стоп» и остановиться до того, как кончится любимая еда (коробка конфет, торт целиком и так далее).
- Вы не чувствуете меры, поэтому часто переедаете.
- Вы чаще предпочитаете есть в одиночку.
- Вы признаете, что нужно есть меньше, и считаете, что пора менять образ жизни, но при этом так ничего и не меняете.
- Вас часто мучает чувство вины после принятой еды.
- Вас раздражает, когда кто-то критикует ваши привычки в еде.
- Вы можете наесться на ночь или употребляете пищу по ночам.

Пищевая зависимость может привести к нарушению обмена веществ, ожирению и проблемам со здоровьем, низкой самооценке и депрессии.

Корни пищевой зависимости идут из раннего детства, и поэтому избавление от этой проблемы требует глубокой психологической работы.

Женщин с лишним весом, желающих поработать над собой и справиться с проблемой переедания, приглашаем принять участие в психологической программе «Аппетит под контролем». Программа рассчитана на 4-6 месяцев и включает 5 групповых тренингов и 3 индивидуальные консультации.

А.Е. БАРАБАНОВА

Также перед тем, как оплатить своё участие, вы приглашаетесь к психологу на бесплатную первую встречу для психодиагностики. Общая стоимость программы 6500 руб.

Начало тренингов после набора группы.

Запись в регистратуре и по телефонам 60-03-03, 44-64-64.

Анна Евгеньевна Барабанова, клинический психолог «АВА КЛИНИК».

АВА КЛИНИК, Суфтина, 18
www.medicina29.ru

НОВОСТИ

Эксперты просят убрать кукол Barbie

По их мнению, данные куклы могут негативно отразиться на здоровье девочек, пишет The Recorder. Обвинения в адрес Barbie сводятся к следующему: идеальная фигура куклы далека от медицинской нормы и реалий жизни. А впечатлительные дети могут подумать, что худоба - единственный приемлемый вариант.

160 девочек из Австралии в возрасте 5-8 лет поиграли с такими куклами. Затем с детьми пообщались. Мнения детей таковы: выглядеть привлекательно очень важно, лишний вес - это плохо, худоба хороша. Причем, максимальная худоба воспринималась со знаком «плюс».

Эксперты призывают родителей отказаться от кукол Barbie. Если у ребенка уже есть подобные куклы, стоит подчёркивать в играх ролевой компонент. То есть девочка не должна просто наряжать куклу или пытаться сделать её более привлекательной. Иначе у ребенка могут сложиться неверные стереотипы относительно внешнего вида. Также повысится риск развития расстройств питания.

Meddaily.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВЕСТИ ОКРУГОВ

ЮНЫЕ ДАРОВАНИЯ

В КЦ «Северный» прошёл конкурс рисунка «Импровизация», посвящённый Дню студента. Он был организован для учащихся 9,10, 11 классов и студентов округа.

В мероприятии участвовали студенты Архангельского индустриально-педагогического колледжа, Северного техникума транспорта и технологий, учащиеся школ № 51 и № 43.

Конкурс состоялся при поддержке депутатов Архангельского областного Собрания **М. М. Авалиани** и **В. П. Поповой.** Все участники получили дипломы, а победители - подарочные сертификаты.

Комнатные растения, которые необходимо иметь в квартире, если есть курильщик

1 **Гербера** - это чудесное растение с изысканными цветами не только очистит воздух от бензола, но также улучшит ваш сон, благодаря своей способности поглощать карбон диоксида и насыщать воздух кислородом в ночное время.

2 **Бамбуковая пальма.** Это растение убирает формальдегиды, а также является естественным увлажнителем воздуха.

3 **Сансевиерия** абсорбирует оксиды азота и формальдегиды.

4 **Бетелевая пальма** - одно из самых эффективных растений для общей очистки воздуха.

5 **Хлорофитум** - прекрасное комнатное растение, которое очистит воздух от оксида углерода и других токсинов. По информации НАСА, хлорофитум входит в тройку самых эффективных очистителей воздуха от формальдегида среди комнатных растений.

6 **Спатифиллум** - самый настоящий «универсальный очиститель воздуха». Нередко это растение ставят в ванной комнате, потому что оно активно борется со спорами плесени. Спатифиллум также очищает воздух от формальдегида и трихлорэтилена.

А ещё лучше, если курящий человек услышит мольбы своего организма о пощаде и прекратит курить. Комнатные растения в этом случае пусть останутся, они будут очищать воздух – уже не от дыма.

www.medpulse.ru/health/prophylaxis

В чем секрет долгой и здоровой жизни? Все долгожители имеют свои собственные рецепты — от бокала виски или ежедневного сна до мороженого. Вот что некоторые очень старые люди могут посоветовать нам.

100-ЛЕТНИЕ ЛЮДИ дают нам 100 СОВЕТОВ: как прожить до 100 ЛЕТ

Женщина по имени Рут с 92-х лет еженедельно занимается пилатесом:

1. Не смотрите на календарь. Просто продолжайте праздновать каждый день.

2. Инвестируйте в качество, оно никогда не выйдет из моды.

3. Я заставляю себя каждый день выходить на улицу и совершать небольшую прогулку, даже если просто хожу вокруг дома. Ключ к тому, чтобы оставаться молодым — продолжать двигаться.

100-летний врач до сих пор ведёт собственную практику. У него есть несколько советов из нетрадиционной медицины, которыми он готов поделиться:

4. Физические упражнения, как мне кажется, совершенно не нужны. Я думаю, что многие переоценивают их значение.

5. Пить витамины? Забудьте об этом. И я не одобряю врачей, которые это советуют.

6. Влюбитесь и женитесь. Заниматься сексом надо с воодушевлением.

Другой столетний человек поделился советами о любви, страсти и прощении:

7. Даже если вы ненавидите, то держите свою ненависть при себе. Не делайте другим людям больно, какая бы для этого ни была причина.

8. Никогда не переставайте верить в любовь.

9. Никто не контролирует вас.

10. Найдите время, чтобы плакать.

11. Путешествуйте, пока молоды. Не волнуйтесь о деньгах, просто заставьте их работать. Опыт куда более ценен, чем деньги.

12. Не сравнивайте себя с другими, иначе никогда не будете счастливы. Трава на чужом дворе всегда зеленее.

13. Если вы смущаетесь и не можете пригласить кого-то на свидание, вам не следует водить с ним знакомство.

14. Делайте одно дело каждый день — просто для себя.

15. Не жадничайте.

16. Прощайте.

17. Найдите свою страсть и живите ею.

18. Многие вещи станут понятны сами собой.

19. Выбирайте правильных родителей.

20. Заведите домашнее животное. Иногда бывает одиноко. Домашние животные напоминают о том, насколько мы все живые.

21. Я не говорю, что вы должны исповедовать ту или иную религию, или не исповедовать никакой религии вообще. Я просто хочу сказать, что вам следует понять, во что вы верите, и жить в соответствии с этим.

22. Научитесь приспосабливаться.

23. Найдите время оплакать то, что вы потеряли.

(Продолжение следует)

Влияние современных гаджетов

Зрение ребёнка – большая ценность!

Статистика свидетельствует - близорукость молодеет. Так, на Тайване недостатки зрения диагностируются к 18-ти годам у 60% молодых людей. В Китае – у 55%. В Японии практически 70% населения носят очки. В России стойкое ухудшение зрения отмечается у 40% восемнадцатилетних девушек и юношей. Причём резкий прогресс этого заболевания наблюдается в последние 30 лет.

Наш собеседник - детский врач-офтальмолог Офтальмологической лазерной клиники Вера Альбертовна Смирнова.

- Действительно, миопия, или близорукость в последние годы заметно помолодела. Диагностируется уже в дошкольном возрасте – раньше такого не было. Мы связываем это с появлением компьютеров, мобильных телефонов, планшетов и подобных электронных устройств. Приходится выписывать очки детям дошкольного возраста! Некоторые первоклассники уже имеют диагноз близорукость.

- Вера Альбертовна, что способствует появлению недостатков зрения в раннем возрасте?

- Дело в том, что в норме ребёнок должен рождаться с дальнозоркостью около трёх диоптрий. Это своеобразный стратегический запас, который позволяет в последующем видеть хорошо. Однако в последнее время достаточно часты случаи, когда ребёнок рождается с меньшей или большей дальнозоркостью. В этих случаях нужно вмешательство медиков. Мы выписываем очки, рекомендуем аппаратное лечение, и есть все шансы, что зрение нормализуется.

- Какие причины рождения ребёнка с проблемами зрения?

- Основная причина - наследственность, то есть особенности строения глаза передаются по наследству. И второй ряд причин – врождённые. То есть в ранние сроки беременности, особенно в первый триместр, любые заболевания мамы – вирусы, токсикозы и прочие – приводят к нарушению формирования плода. Мы обращаем внимание будущих мамочек – курение, употребление алкоголя во время беременности наносят серьёзный вред здоровью вашего ребёнка, в том числе и зрению.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Уважаемые родители!

Школьникам нужно делать перерывы во время выполнения письменных заданий, чтения, работы за компьютером, чтобы дать глазам отдых.

После каждых 20 минут - перерыв на 3-5 минут (смотреть вдаль, делать специальные упражнения, см. ниже).

Гимнастика проводится для укрепления глазных мышц и профилактики близорукости.

ДЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Можно выполнять несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЕ 1
- Посмотрим глазками вправо (на одну стену), считая до пяти;
- медленно переводим глазки влево (на другую стену), считая до пяти;
- посмотрим вперёд;
- закрыли глазки (отдых).
- 3-4 раза

УПРАЖНЕНИЕ 2
- Посмотрим вверх на потолок (не поднимая головы), считая до пяти;
- медленно опустим глазки вниз на пол;
- посмотрим вперёд;
- закрыли глазки (отдых).
- 3-4 раза

УПРАЖНЕНИЕ 3
- Сильно-сильно сощурили глазки;
- затем широко раскрыли глазки.
- 3-4 раза

УПРАЖНЕНИЕ 4
- Быстро моргаем глазками, считаем до 30-ти;
- затем закрыли глазки (отдых).

УПРАЖНЕНИЕ 5
- Посмотрели обоими глазками на кончик носа, посчитали до 20-ти, затем перевели взгляд на далеко расположенный предмет, посчитали до 20-ти.
- Закрыли глазки (отдых).
- 3-4 раза

УПРАЖНЕНИЕ 6
- Сильно-сильно разотрём ладошки до жара;
- горячие ладошки положим на глазки.
- 3-4 раза

на зрение ребёнка

- Что указывает на ухудшение зрения?

- Если ребёнок дошкольного возраста, то родители начинают замечать, что он подходит близко к телевизору, или рассматривает картинки в книжках с близкого расстояния. Это первый сигнал, что нужно привести малыша к офтальмологу. Что касается школьников, то они могут рассказать, что стали хуже видеть написанное на доске. Или же родители замечают, что ученик низко наклоняется над книгой или тетрадкой во время выполнения домашнего задания, либо над планшетом или мобильным телефоном. Ещё возможен вариант, что ребёнок жалуется на болевые ощущения, резь в глазах.

- Как же сохранить зрение ребёнка?

- Быть внимательными и заботливыми! В начальных классах недостатки зрения легко исправимы. Работа аккомодационной мышцы, которая позволяет нам видеть хорошо и вдали, и вблизи, рассчитана на 20 минут. Отсюда следует вывод: через каждые 20 минут у детей должен быть перерыв в зрительной работе. То есть надо объяснить учителям начальных классов, что в середине урока обязательно нужно делать перерыв на 3 – 4 минуты. В это время сделать гимнастику для глаз, чтобы аккомодационная мышца отдохнула.

- Есть какие-то специальные упражнения?

- Можно порекомендовать три упражнения. Первое – так называемое «метка на стекле». Суть его в следующем: сначала посмотреть на близко размещённый предмет, например, на кончик своего пальца около носа, а затем перевести взгляд вдаль. Повторить несколько раз. На это требуется всего полминуты. Далее, очень хорошее упражнение – часто поморгать в течение полминуты. Улучшается кровоснабжение глазных мышц. И третье – посидеть спокойно минуту-полторы, закрыв глаза ладонями. Очень просто, но это замечательная профилактика.

- А как правильно смотреть телевизор?

- Знаете, на телевизор офтальмологи даже не обращают внимания. Это один из мифов, возникших в своё время. Дело в том, что при просмотре телевизора глаз работает на дальнем расстоянии. А близорукость, истинная или ложная, появляется при перегрузках глаза на близком расстоянии. Что касается планшетов, компьютеров, мобильников – работу на них следует ограничивать 15-20 минутами.

- Нужно ли планировать посещение детского врача-офтальмолога?

- Обязательно приводить детей на консультацию раз-два в год. Если же вы заметили, что со зрением ребёнка что-то не так, то приводите незамедлительно. У детских врачей-офтальмологов Офтальмологической лазерной клиники огромный опыт работы с ребятишками. А современное диагностическое оборудование и аппараты для лечения позволяют добиваться очень хороших результатов.

Запись к детскому офтальмологу - 68-00-00

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Стиральный порошок под лупой

Мы не задумываемся о том, что после стирки частицы стиральных порошков остаются на одежде или белье и соприкасаются с кожей человека. А кожа - самый большой орган, который участвует в дыхании, терморегуляции, обменных и многих других процессах, своеобразный проводник элементов из внешнего мира в организм.
Насколько опасны для нас стиральные порошки?

Враг организму №1 — ПАВ (Поверхностно Активные Вещества)

Все ПАВ - это продукты нефтепереработки. При попадании в наш организм ПАВ могут покрыть клеточную поверхность мембран тонким слоем и вызывать необратимые нарушения важнейших биохимических процессов, которые протекают в них.

ПАВ бывают:

- Анионные ПАВ (сульфаты) - недорогие, прекрасно пенятся, поэтому чаще всех входят в состав стиральных порошков (около 70%). Самый страшный враг нашему организму. Очень агрессивны — поражают внутренние органы, провоцируют аллергию, раздражение на коже. В странах Западной Европы А-ПАВ запрещены.

- Катионные ПАВ (амины и их соли) - обычно плохо пенятся, моющие свойства у них слабые, применяются как сильные обеззараживающие добавки. Особого вреда не представляют.

- Неионогенные ПАВ. Плохо пенятся. Менее вредные. У них отличные моющие свойства, они не оказывают негативного воздействия на кожу и внутренние органы.

При покупке обязательно смотрите на соотношение ПАВ - первыми в списке стоят те, которых больше.

Враг организму №2 — фосфаты, фосфонаты, цеолиты

Фосфаты добавляют в порошок, чтобы смягчать воду. Очень токсичны — вызывают поражение дыхательных путей, аллергическую реакцию кожи.

Многие производители заменили фосфаты на фосфонаты.

Как правило, у самых дешёвых порошков в составе фосфаты.

Цеолиты не расщепляются в воде и не выполаскиваются полностью из тканей, обезжиривают кожу человека, приводя к плохим последствиям.

Враг № 3 — Оптический отбеливатель

Визуально делает вещи белыми. То есть не отстирывает до белизны, а подобно пыли покрывает ткань мельчайшими частицами, которые отражают свет и производят впечатление чистоты и сияния. Он полностью не вымывается из ткани, а при контакте с кожей приводит к плачевным последствиям.

Кислородосодержащий отбеливатель - на сегодня безопасный, не оказывает негативного влияния. Хорошо выполаскивается.

Враг № 4 — Ароматизаторы, фталаты

Это 100%-но продукт нефтепереработки, оказывает абсолютно отрицательное воздействие. Обычно это аллергические проявления: раздражение слизистых, жжение в носу.

Фталаты закрепляют запах ароматизаторов. Очень вредны. Накапливаются в организме, неблагоприятно влияют на дыхательную систему, убивают почки и печень, отрицательно воздействуют на гормональный фон.

Полезные советы при стирке

В магазине тщательно изучаем ингредиенты, которые входят в состав. Порошки с фосфатами, с ПАВ больше 5% (особенно А-ПАВ), оптическим отбеливателем, ароматизаторами, фталатами отставляем в сторону.

Стиральную машину размещаем в ванной комнате или отдельно, ни в коем случае на кухне.

Если в вашей стиральной машине есть режим «Больше воды» — смело его используйте. Или просто ставьте дополнительное полоскание.

http://narmed.ru/articles/zdorove/

О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ, В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

С 1 января 2017 года вступил в силу областной закон от 05 декабря 2016 года № 496-30-ОЗ «О социальной поддержке семей, воспитывающих детей, в Архангельской области», в соответствии с которым изменился порядок назначения ряда пособий и компенсаций на детей.

1. Право на меры социальной поддержки по оплате коммунальных услуг имеет один из родителей (усыновителей), являющийся гражданином Российской Федерации, имеющий место жительства (место пребывания) на территории Архангельской области, при условии, что рождённый (усыновлённый) совместно проживающий с ним ребёнок в возрасте старше 18 лет обучается в образовательной организации, до окончания ребёнком обучения, но не более чем до достижения им возраста 21 года, в семьях со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Архангельской области.

2. Право на ежемесячное пособие на ребенка, не посещающего дошкольную образовательную организацию, теперь имеют только семьи со среднедушевым доходом, размер которого не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Архангельской области.

3.Право на ежемесячную денежную выплату на проезд, питание и ежегодную денежную выплату на приобретение одежды на ребёнка, обучающегося в образовательной организации, теперь имеют только многодетные семьи со среднедушевым доходом, размер которого не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Архангельской области.

4. Единовременная денежная выплата назначается женщинам, родившим первого ребёнка в возрасте от 22 до 24 лет включительно начиная с 1 января 2016 года, имеющим место жительства (пребывания) на территории Архангельской области не менее трёх лет, если среднедушевой доход семьи не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Архангельской области, и если обращение о предоставлении выплаты поступило не позднее 12 месяцев со дня рождения ребёнка.

Во всех вышеперечисленных случаях обязательным условием при предоставлении мер социальной поддержки льготным категориям граждан является наличие документа о совместном проживании получателя с ребёнком и о гражданстве Российской Федерации.

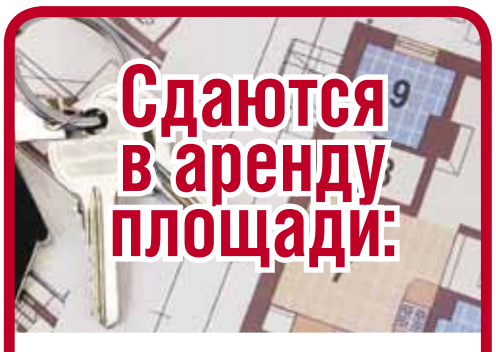
С 1 января 2017 года выплата пособия на ребёнка, не посещающего дошкольную образовательную организацию, денежные выплаты на проезд и питание многодетным семьям приостановлены до подтверждения семьей права на их получение. При представлении необходимых документов до 31 марта 2017 года указанные выплаты будут восстановлены с 1 января 2017 года, но не ранее возникновения права, если документы будут содержать сведения о доходах за период с октября по декабрь 2016 года.

По всем вопросам необходимо обращаться в отделения социальной защиты населения по месту жительства или многофункциональные центры, расположенные по адресам: г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д.6/1; ул.Воскресенская, д. 12; ул. Гайдара, д. 12; ул. Галушина, д. 21/1; ул. Адмирала Кузнецова, д.7.

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ

44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

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

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
торговый комплекс На Окружной

- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР
- КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ

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

Медицинская ТехникА

СЛУХОВОЙ АППАРАТ «МАТСН МАЗТ90-VI» – заушный слуховой аппарат с триммерной настройкой, предназначенный для людей с различной степенью снижения слуха. Эффективная система шумоподавления, привлекательный дизайн и экономичность.

СЛУХОВОЙ АППАРАТ «СОНАТА У-08» №1 - предназначен для компенсации тяжёлых и глубоких потерь слуха (3-4 степень), в том числе с ФУНГом.
Есть система АРУ, аудиовход, ветрозащитный козырёк.

БЕРУШИ ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ

РАЗЛИЧНЫЕ АКСЕССУАРЫ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ТОВАРЫ:
- Таблетки для очистки СА
- Таблетки высушивающие для СА
- Вкладыш ушной стандартный,
- Аккумуляторы для слухового аппарата

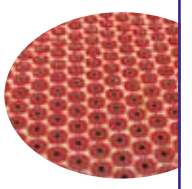
АКЦИЯ! СНИЖЕНА ЦЕНА НА ТЕЛЕФОН REIZEN с большими кнопками для слабослышащих и пожилых людей. Прост в эксплуатации, нет лишних функций. Можно регулировать уровень громкости на телефонной трубке. Есть световой индикатор, который мигает при входящем звонке.

Предлагаем приборы, позволяющие улучшить качество жизни

ОЧКИ ПАНКОВА Рекомендованы людям, чья работа связана с нагрузкой на органы зрения, людям пожилого возраста, зрение которых подвергается возрастным изменениям, а также некоторым детям. Применяются в клиниках, офтальмологических отделениях, в домашних условиях для эффективной реабилитации и профилактики заболеваний глаз.

КАПЛИ ПАНКОВА очищают сосуды от токсичных веществ без хирургического вмешательства. В составе капель только натуральные компоненты. Препарат не вызывает аллергии и прочих побочных действий.

ПРИБОР ЭЛФОР для гальванизации и лечебного электрофореза. Воздействует непрерывным током на активные зоны организма человека и определённые точки, а также на воспалительные патологические очаги, что влияет на эффективность лечения и скорость выздоровления. Применяется в травматологии, гинекологии, стоматологии, хирургии, в косметологии.



АППЛИКАТОРЫ ЛЯПКО И КУЗНЕЦОВА. Применяются при различных заболеваниях опорно-двигательной системы.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР МАССАЖЁРОВ, ТРЕНАЖЁРОВ для различных частей тела, ковриков, мячи, приспособления для занятий физкультурой и фитнесом.

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. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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.

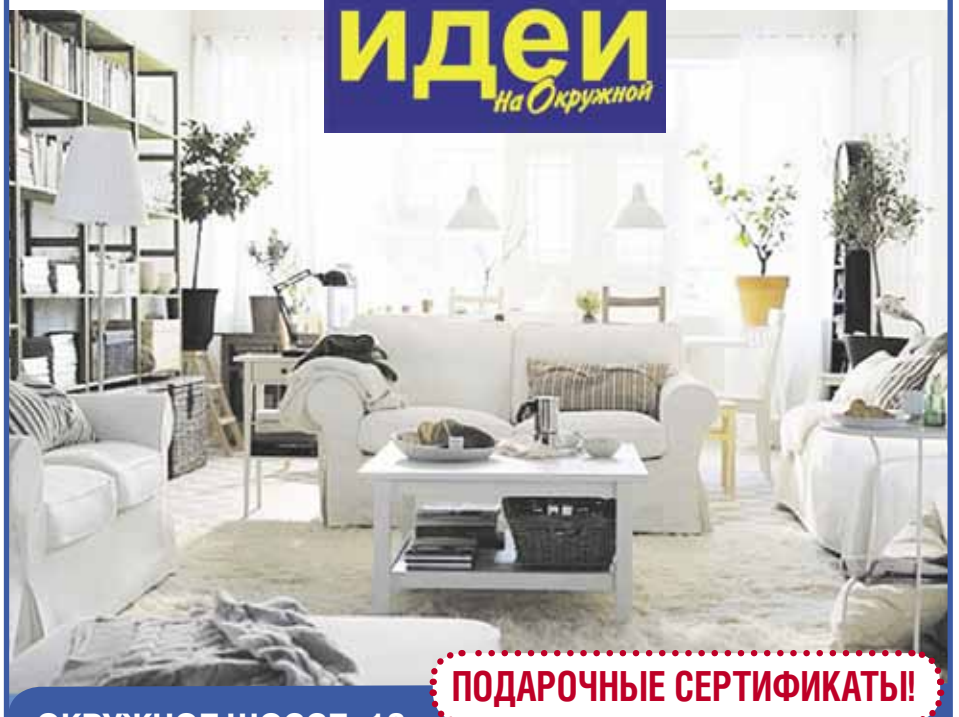
КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

В МАГАЗИН ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ ПРИЕЗЖАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЗА ИДЕЯМИ.

ВЫБИРАЙТЕ!

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА,
ТОВАРЫ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА,
ПОСУДА, ИГРУШКИ И ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ХОЗТОВАРЫ И СУВЕНИРЫ -
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

идеи На Окружной



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.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

www.okr29.ru

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Срок действия акции с 1 по 15 февраля 2017 г.
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.

Кофе Эгоист Экспрессо 250 г молотый

399=90
289=90

Кофе Эгоист Экспрессо 250 г зерно

Чай Азерчай Букет черный 100 г м/уп

99=90
81=90

Мясо Кур Главпродукт 350 г в с/с эконом

49=90
39=90

П/ф для чахохбили и шашлыка, охл., Приосколье

178=90
163=90

Конфеты Коровка 30% молока 250 г РотФронт

84=90
69=90

Конфеты наслаждение с мягкой карамелью 250 г Бабаевский

97=90
79=90

Говядина тушеная в/с ГОСТ 325 г Селятино

106=90
89=90

Окорок свиной б/к заморож.

329=00
259=00

Бедро куриное охл., ТД Приосколье

182=90
164=90

Окунь б/г с/м

219=00
199=00

Гель д/душа Акс 250 мл, мужской

189=90
136=90

Дезодорант аэрозоль АКС 150 мл, (Перезагрузка и Дарк Темптейшн, Блэк, Блэк Найт), мужской

222=90
162=90

Чистящее средство Доместос, 1л

179=90
136=90

ВКУСНО! КАЧЕСТВЕННО! НЕДОРОГО!

В Торговом комплексе «На Окружной» открылась столовая европейского типа «Для Вас». Супы и салаты, вторые блюда с разнообразными гарнирами, десерты и ароматная выпечка - всё по-домашнему вкусно!

Быстрое обслуживание и приятный персонал.

Для маленьких посетителей рядом расположена детская игровая комната.

Просторный светлый зал, красивая мебель, уютные диванчики, стильный дизайн интерьера – всё это создаёт тёплую атмосферу, располагающую к приятному отдыху и общению.

Столовая европейского типа «Для Вас» работает **на 2 этаже торгового комплекса «На Окружной» с 9.00 до 20.00.**

Следующий номер газеты выйдет 15 февраля 2017 г.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 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 № 5069.
Подписано в печать 31.01.2017 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.