МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 4(134) 1 марта 2017

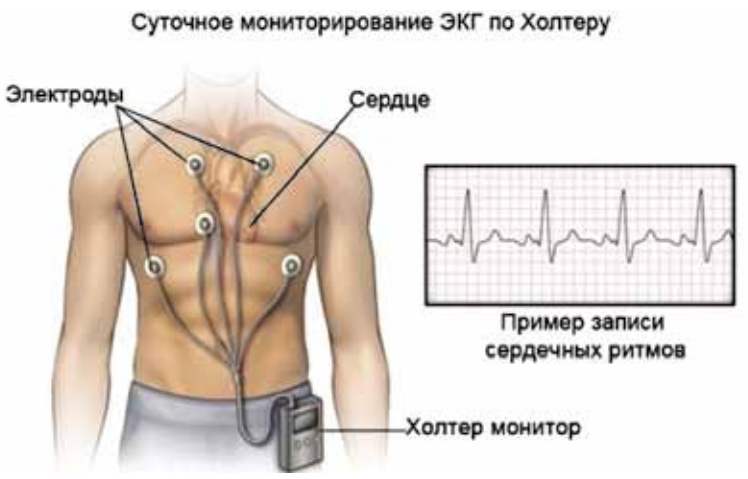
12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Защити своё сердце!

Холтер-мониторинг + БЕСПЛАТНАЯ консультация терапевта

Мониторинг позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда, отклонениями показателей артериального давления при обычном поведении пациента.



ПРЕИМУЩЕСТВА ХОЛТЕРА ПЕРЕД СТАНДАРТНОЙ ЭКГ:

• Холтер даёт возможность обнаружить связь артериального давления (АД) с приступами стенокардии и нарушением сердечного ритма, найти причины скачков давления и многих патологических состояний сердечно-сосудистой системы.

С помощью обычной электрокардиограммы (ЭКГ) зафиксировать преходящие, возникающие как бы беспричинно, нарушения ритма бывает весьма проблематично (ритм восстановился – на ЭКГ норма). А уж следить в течение длительного времени и зарегистрировать изменения во время сна, под действием нагрузок, лекарственных препаратов или других факторов, вызывающих аритмию, и вовсе не представляется возможным.

• Холтер позволяет не только зарегистрировать ЭКГ и повышение артериального давления в опредёленные периоды, но и уловить сбой ритма, возникающий периодически (в виде приступов), а также зафиксировать временные страдания миокарда, обусловленные недостаточностью кровообращения и нарушением питания сердечной мышцы.

Таким образом, к показаниям для исследования работы сердца по методу Холтера (суточный мониторинг ЭКГ 24 -72 часа, или 1, 2, 3-е суток) можно отнести:

- Различного рода аритмии (экстрасистолия, бради- и тахиаритмия);
- Подозрение на слабость синусового узла;
- Обморочные состояния;
- Безболевую форму ИБС;
- Зарегистрированную фибрилляцию предсердий;
- Синдром предвозбуждения желудочков;
- Гипертрофическую кардиомиопатию;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Зарегистрированный на стандартной ЭКГ синдром удлинённого QT, который грозит опасным для жизни состоянием (фибрилляция желудочков);
- Стенокардию Принцметала – подозрение на вазоспастическую стенокардию является

Продолжение на стр. 2

Дорогие, милые наши дамы!

От всего сердца поздравляю вас с Международным женским днём 8 марта!

Среди множества праздников этот – особенный, ведь с образом женщины связано всё самое светлое в жизни мужчины. Вся наша жизнь наполнена вашей заботой и терпением.

С улыбки на лице матери начинается жизненный путь каждого. Благодаря вашей безграничной силе, воодушевлению и долготерпению, из века в век продолжается род человеческий на земле. И этот женский исток - мать, сестра, любимая - сопровождает нас до последнего вздоха. Во имя женщины совершают мужчины самые необыкновенные поступки. Ваша поддержка и любовь вдохновляют мужчин, вселяют надежду на лучшее и веру в свои силы. И если красота спасёт мир, то это будет ваша красота. Ведь вы превращаете его в волшебную жемчужину, которую мы кладем к вашим ногам.

Сегодня трудно назвать хоть одну сферу деятельности, где бы не работали женщины. Невозможно представить себе профессию без волшебных улыбок, заботливых рук и небезразличных женских сердец. Для нас, мужчин, очень важно, что в любых ситуациях, даже самых сложных, вы сохраняете свою красоту, очарование и привлекательность.

Примите искреннюю благодарность за то, что вы делаете мир прекрасней, душевней, милосердней. Пусть праздник принесёт вам много радости и хорошего настроения, семейного благополучия и исполнения всех желаний.

Пусть улыбка озаряет лица, пусть никогда не будет слёз, проблем, ненастья. Любви, радости и здоровья вам, милые женщины! Будьте счастливы!

Михаил АВАЛИАНИ, депутат Архангельского областного Собрания, заместитель председателя комитета по здравоохранению и социальной политике.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 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

Защити своё сердце!

Холтер-мониторинг + БЕСПЛАТНАЯ консультация терапевта

Продолжение. Начало на стр. 1

прямым показанием для использования холтермониторирования с целью её диагностики. Данная форма болезни, возникающая преимущественно у молодых людей мужского пола, не имеет связи с физической нагрузкой и атеросклерозом коронаров (как это бывает у людей старшего возраста). Приступ обусловлен спазмом коронарных сосудов, возникает под утро и отличается непродолжительностью – через несколько секунд (или минут) приступ проходит, а на ЭКГ опять «ритм синусовый», и «все в порядке»;

- Сердечные пороки;
- Состояние после инфаркта миокарда;
- Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;
- Плановое обследование перед проведением хирургических вмешательств на сердце и других жизненно важных органах;
- Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов, которые у диабетиков обычно страдают довольно заметно);
- Контроль эффективности кардиохирургического лечения (аорто-коронарное шунтирование, стентирование коронарных артериальных сосудов);
- Установка и оценка работы искусственного водителя ритма.

Мониторинг ЭКГ можно проводить с 5 лет.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Пациенту наклеивают датчики на грудную клетку и выдают прибор холтер в специальной сумочке для крепления к поясу или ношения на плече. В дневнике нужно будет записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях о работе сердца, головокружении т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

ВНИМАНИЕ! Для вас - бесплатная консультация терапевта по Холтеровскому мониторированию

НОВОСТИ

КАЧЕСТВО лабораторных исследований в АВА КЛИНИК СООТВЕТСТВУЕТ ВСЕМ ТРЕБОВАНИЯМ

Качество клинических лабораторных исследований, проводимых Многопрофильным медицинским учреждением АВА КЛИНИК, подтверждено Федеральной системой внешней оценки качества и зафиксировано соответствующим Сертификатом.

Контроль качества осуществляется на основе обработки результатов исследований образцов контрольных материалов, рассылаемых Центром внешнего контроля качества клинических лабораторных исследований и проведённых АВА КЛИНИК.

Систематическое проведение внутрилабораторного контроля качества лабораторных исследований и участие в программе Федеральной системы является важной частью работы лаборатории АВА КЛИНИК на пути повышения качества лабораторных исследований.

Виктор Павлович ПАРФЁНОВ, врач АВА КЛИНИК.

Для вас, милые женщины!

В КЦ «Северный» состоялся праздничный концерт, посвящённый Международному женскому Дню 8 марта. Зрители с удовольствием слушали песни в исполнении Виктора Зари и ВИА «Зеркало».

Мероприятие прошло при поддержке депутатов Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани, Валентины Поповой и Эрнеста Белокоровина.

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

Архангельск, ул. Химиков, 21

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Поделись своим мнением

«Чувствую себя гораздо лучше!».

В АВА КЛИНИК стартовал новый проект для наших пациентов «Поделись своим мнением». Вера Васильевна, пенсионерка, рассказала нам свой случай.

- Открываю почтовый ящик - и вижу газету «Здоровье северян». В глаза сразу бросился заголовок «Гипертония – тихий убийца» - это просто какой-то - «знак судьбы»! Прочитав её, я узнала про медицинский центр АВА КЛИНИК. И поняла, что это не шутки - вот уже неделю я сама мучаюсь, скачет давление, кружится голова, тошнит. Откладывать больше нельзя, надо идти к врачу!

Дело в том, что я много лет страдаю гипертонией. В начале февраля позвонила в государственную поликлинику, где наблюдаюсь, и узнала - чтобы получить талон на приём к участковому терапевту, нужно ждать месяц, талоны есть только на первые числа марта. Пить лекарства я не могу – желудок не принимает. На мою просьбу поместить на излечение в дневной стационар, мне ответили: идите к заведующей, - а там очередь, и в итоге мою просьбу попросту проигнорировали.

Прочитав статью, я позвонила в АВА КЛИНИК, и в тот же день пришла на приём к терапевту. К моей радости, на консультацию была скидка 50%.

К терапевту Юшмановой Марине Александровне я принесла свои медицинские карты с диагнозом и предыдущими исследованиями, кардиограммой, УЗИ и результатами лабораторной диагностики. Терапевт назначила мне лечение в дневном стационаре, но порекомендовала обратиться дополнительно к неврологу. На следующий же день я пришла к неврологу – меня приняли бесплатно, по полису ОМС - и после приёма оба специалиста, терапевт и невролог, направили меня на лечение в дневной стационар АВА КЛИНИК. Были назначены внутривенные инъекции, сосудистая терапия. Проведена профилактика риска возникновения инфаркта и инсульта.

После посещения клиники у меня буквально крылышки выросли! Приятно поразило внимательное отношение невролога Ольги Юрьевны Ткач и терапевта Марины Александровны Юшмановой. Меня выслушали, задали вопросы относительно моего здоровья, дали рекомендации по лечению. Очень понравилась клиника – светло, уютно по-домашнему, очень комфортно,

большой плюс - это и её местоположение, в центре города, мне близко пешочком от Воскресенской дойти до АВА КЛИНИК. В дневном стационаре вообще сказка! Очень внимательные медсёстры, звучит приятная расслабляющая музыка. При необходимости могу вызвать медсестру с помощью специального брелка-звонка.

После трёх процедур чувствую себя гораздо лучше. Очень рада, что обратилась в эту клинику, и мне без промедления оказали квалифицированную помощь!

Вера Васильевна, пенсионерка.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как часто пить воду зимой?

Обычно в холодное время года мы пьём меньше. Это легко объяснить – жажда зимой появляется реже, физическая активность снижается, потовые железы функционируют с меньшей нагрузкой (если сравнивать с летним периодом). Однако, хотя внешних признаков нехватки воды может и не быть, организм остро нуждается в полном объёме жидкости.

Каковы последствия?

Компенсировать нехватку воды в организме нужно в любое время года – это закон. Иначе растёт вероятность обезвоживания, что становится причиной ухудшения самочувствия. Нехватка жидкости влияет и на внешность – становятся грубее руки, сохнут губы, начинает шелушиться кожа на лице. И чем больше организм испытывает нехватку воды, тем хуже последствия.

Преодолеваем барьер

Как пересилить себя и «впихнуть» нужное количество жидкости, если нет желания пить? Ответ возможен такой — «ешьте» воду. К примеру, в овощах и фруктах жидкость есть. В огурцах - до 95 процентов воды. К тому же свежие продукты полезны для организма.

Ещё один вариант – кушайте супы. Желательно, чтобы в них не было красного мяса. И никаких бульонных кубиков!

А ещё в холодное время года хочется горячего. Очень полезно пить несладкий зелёный или травяной чай, или просто тёплую воду. Это не только восполнит запасы жидкости, но и согреет.

ВЫВОДЫ

Перед едой рекомендуют выпивать 200-300 граммов воды. Если приучить себя к этому, то в дальнейшем проблем с нехваткой жидкости в организме не будет.

Удачи и здоровья!

http://gipergidroz.net

НОВОСТИ

Эффект вакцины против гриппа в России - менее 30%

По мнениям медиков, эффективность вакцинации на территории нашей страны составляет порядка 45%. Однако независимые эксперты считают, что эта цифра завышена по меньшей мере в полтора раза. В частности, после вакцинации заразились вирусом гриппа два человека из трёх. Это доказывает крайне низкую эффективность данной методики.

Источник: http://doctoroff.ru/news/

Анаболики опасны для здоровья

Специалисты Минздрава Израиля совместно с полицией и таможней изъяли партию препаратов для наращивания мышц. Эксперты сообщили, что их продажа незаконна, а употребление опасно для здоровья.

Среди изъятых таблеток – анаболические стероиды и гормоны роста. Обычно они отпускаются только по рецепту врача для лечения критической нехватки тестостерона и серьёзного отставания в росте. Однако на «чёрном» рынке анаболики используются как препараты для быстрого увеличения мышц. Они популярны среди бодибилдеров.

На официальном сайте Минздрава объясняется, что использование подобных средств в спорте запрещено. Особое беспокойство вызывает факт, что при незаконном применении анаболики вводятся в организм в дозах, в сотни раз превышающих допустимые.

Употребление этих средств может нанести серьёзный вред почкам и печени, иногда необратимый. Они могут вызвать желтуху, печёночную недостаточность, кровоизлияние и даже образование раковой опухоли в печени. Они провоцируют акне и выпадение волос, снижают половое влечение и могут привести к полной импотенции, предупреждают специалисты.

Источник: http://sovetmedika.ru/novosti

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

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

Взрослая для сна
Снижает напряжение в области шеи во время сна.
Цена от 742=

Детская для сна
Обеспечивает правильное формирование и развитие шейного отдела позвоночника.
Цена от 379=

На сиденье
Снимает нагрузку с органов малого таза, крестцово-копчикового отдела позвоночника.
Цена от 1499=

Для путешествий
Для правильного положения головы и шейного отдела позвоночника при длительных путешествиях.
Цена от 883=

Под спину
Разгружает поясницу, снимает напряжение.
Цена от 1679=

Количество товара ограничено.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

ХОЛОД – УГРОЗА ДЛЯ СУСТАВОВ

Как не допустить обострения артроза и артрита?

Если спросить страдающих артритом людей, при каких обстоятельствах они впервые столкнулись с недугом, многие скажут: «Промёрз, заболел – ОРВИ, после этого и началось...». А некоторые не болели – хватило одного переохлаждения. К тому же в демисезонье относительно тёплые дни чередуются с холодными, поэтому велик риск не угадать с одеждой.

Провокаторы боли

При длительном воздействии на организм холода ослабевает иммунная защита, что создаёт условия для развития воспаления, в том числе и в суставах (артрита).

При артрозе воспаления в суставах нет (или оно значительно слабее, чем при артрите), но в суставном хряще нарушаются обменные процессы. Вещества, делающие его прочным, разрушаются быстрее, чем образуются. В этом случае холод опасен потому, что вызывает рефлекторный спазм мышц, окружающих сустав. Из-за этого уменьшается приток к нему крови, хрящ не получает питания, необходимого для построения новых клеток, и разрушение ускоряется.

Итак, почему в холодные сезоны суставы более уязвимы?

Во-первых, их можно элементарно застудить, и они мгновенно отзовутся настойчивой ломотой.

Во-вторых, на резкие колебания атмосферного давления реагирует кровяное давление, плюс холода ухудшают проводимость капилляров, заставляя их сжиматься. Суставы хуже снабжаются кровью и начинают «высыхать», обостряя артроз или артрит.

В-третьих, частые ОРЗ крайне негативно влияют на здоровье суставов, вызывая дискомфорт, воспаление и боль. Причём у суставной боли есть вредная особенность: она редко проходит сама, «подсаживая» человека на обезболивающие.

Если болезнь не остановить...

Боль и тугоподвижность сустава делают человека похожим на Железного Дровосека! В период обострения хроническая проблема суставов требует особенного отношения, иначе грозят необратимые изменения: артрозные суставы всё больше разрушаются, артритное воспаление прогрессирует, становится сложно заниматься даже обычными, повседневными делами. Со временем боли усиливаются, а сустав может деформироваться вплоть до полной неподвижности. Болезнь, если её не остановить, приводит к разрушению сустава. В этом случае, как думают некоторые, остаётся одно: операция по замене сустава на искусственный.

Однако и оперативное лечение не всегда гарантирует улучшение. Даже успешная операция — это долгий восстановительный период и возможное развитие осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами всё равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях . А через 5-10 лет приходится снова проводить не менее сложную операцию по замене изношенного эндопротеза. Вот почему стоит стараться всеми силами сохранить «родной» сустав как можно дольше.

Стандарт лечения заболеваний суставов

Суставам нужна особая забота. Правильное комплексное лечение способно сохранять сустав в течение 10-30 лет! При этом важно не только применять определённые препараты, но и проводить физиотерапию, которая входит в международный золотой стандарт лечения суставов. Она является основой консервативного лечения и даёт возможность сохранить сустав.

С этой целью в медицинских учреждениях и домашних условиях уже более 15 лет применяется аппарат магнитотерапии АЛМАГ-01, не требуя каких-либо специальных знаний или навыков по обращению. Конструкция АЛМАГа детально проработана, отточена до мелочей и одобрена специалистами в ходе многолетних исследований как **оптимальная** и в то же время результативная для лечения заболеваний спины и суставов.

Масштабное исследование полезности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 компании ЕЛАМЕД показало, что применение АЛМАГа способствует значительному уменьшению боли и дискомфорта, а также улучшению подвижности сустава. Это происходит потому, что магнитотерапия даёт возможность усилить действие лекарств, снизить их дозы и ускорить выздоровление.

АЛМАГ признан уникальным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

Преимущества лечения АЛМАГом-01

1. Одно из главных преимуществ АЛМАГа – это возможность не просто снять симптомы, а создать условия для восстановления тканей сустава. АЛМАГ в несколько раз усиливает местный кровоток, улучшая доставку к поражённому суставу питательных элементов. В то же время из места воздействия магнитным полем происходит ускоренное выведение вредных веществ, которые поддерживают воспаление.

Проведение нескольких процедур магнитотерапии в суставных тканях даёт возможность восстановить нормальное кровообращение, при этом межсуставной хрящ перестаёт разрушаться, улучшается функция сустава. Это способствует уменьшению болезненных ощущений при ходьбе и скованности движений по утрам.

2. Лечебное действие АЛМАГа не раз исследовалось в клинических условиях. Выяснилось, что применение АЛМАГа вдвое снижает затраты на лечение артроза. Это происходит потому, что алмаготерапия способствует усилению действия лекарств и снижению их дозы, повышая качество лечения, ускоряя выздоровление и предупреждая рецидивы болезни. Проще говоря, АЛМАГ даёт возможность либо совсем избавиться от артроза или артрита (при своевременно начатом лечении), либо вести практически полноценную жизнь с этим хроническим заболеванием.

3. Часто магнитотерапия является единственным средством помощи, когда противопоказаны другие виды лечения. Тысячи пациентов, для которых АЛМАГ стал надёжным помощником, уже знают, что заболевания суставов вовсе не означают конец активной жизни. Остановить развитие артроза и артрита возможно!

АЛМАГ применяют для того, чтобы:

- устранить боль;
- снять воспаление и отёк в области сустава;
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц;
- снизить утреннюю скованность движений;
- увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- улучшить усвоение лекарственных средств, что даёт возможность уменьшить их дозу;
- проводить лечение при наличии сопутствующих заболеваний;
- предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

Важно, что гарантия на АЛМАГ-01 увеличилась, и теперь составляет три года. ЕЛАМЕД уверен в качестве и надёжности своей продукции.

Живите без боли!

ДАРИТЕ С ПОЛЬЗОЙ!
ТОЛЬКО ДО 8 МАРТА АЛМАГ-01 ПО ВЕСЕННЕЙ ЦЕНЕ!

АПТЕКИ:
«АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН»
пр. Московский, 45
ул. Почтовый тракт, 26
пр. Троицкий, 91 к. 1
пр. Никольский, 92

«ПАНАЦЕЯ»
ул. Воскресенская, 114;
ул. Никитова, 10;
ул. Тимме, 4/2, стр.1
ул. Логинова, 20
ул. Кировская, 10

«ВИТА-НОРД»
ул. Воскресенская, д.103 (м-н «Пингвин»)
ул. Воскресенская, д.95 (м-н «Диета»)
пр. Никольский, д.33 (ТЦ Адмиралтейский)
пр. Троицкий, д.52, корп.1 (ТЦ «Сигма»)

«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
ул. К. Либкнехта, 8
пр. Ленинградский, 275/1
ул. Партизанская, 31, стр.2, 1 этаж

«АТРИЦА»
пр. Обводный канал, 76

МАГАЗИН-САЛОН: **«МЕДТЕХНИКА»**
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** (консультации до и после покупки) **www.elamed.com**

Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» (возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама 16+

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

СМОТРИ НА МИР ЗДОРОВЫМИ ГЛАЗАМИ!

www.olk29.ru

Тел. 68-00-00

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

Режим работы:
Пн-пт с 9:00 до 19:00. Сб с 9:00 до 16:00.
Вскр - выходной.

Здоровье ваших глаз

Уважаемые архангелогородцы! Давно ли вы задумывались о своём зрении? Оно хуже, чем бы хотелось? Насколько сильно это мешает вам жить полноценно? Как, где и когда лучше сделать лазерную коррекцию зрения? Какие ограничения нужно соблюдать после операции?

На эти вопросы отвечает Роман Михайлович Панкратов, врач-офтальмолог ОЛК, хирург.

- Роман Михайлович, в какое время года лучше всего проводить лазерную коррекцию?

- Сразу оговорюсь, что существуют 2 метода лазерной коррекции зрения – фоторефрактивная кератэктомия (ФРК) и лазерный кератомилез (ЛАСИК). Вторая операция обладает рядом преимуществ, так как после неё гораздо меньше период реабилитации, меньше вероятность осложнений и более стабильны результаты. Поэтому обычно мы проводим именно эту операцию. Бывают ситуации, когда ЛАСИК провести невозможно, и в таком случае мы делаем ФРК. У этих операций различные противопоказания, различный реабилитационный период и, соответственно, разные ограничения. Но так как в 99% мы делаем ЛАСИК, то и речь сегодня пойдет именно об этой операции.

Что касается выбора времени года для операции, то оно никакого значения не имеет. Ни низкая или высокая температура, ни солнечный свет, ни снег на результат операции не влияют. После ЛАСИКа в течение 4-5 часов происходит заживление зоны операции, глаз обычно болит, слезится, реагирует на свет. Поэтому эти часы мы рекомендуем проводить дома. Уже вечером можно выйти на улицу, не боясь, что с глазом что-то произойдет.

- Какие ограничения следует соблюдать после лазерной коррекции?

- Ограничений на самом деле не так много. И соблюдать их мы рекомендуем в течение всего двух недель после операции. Самое главное – не тереть глаза руками и сильно не жмуриться, так как при этом можно сместить клапан, формируемый во время операции, что приведет к снижению зрения, появлению болевых ощущений, и потребует повторного хирургического вмешательства. Но с этим наши пациенты легко справляются. Бояться, что клапан сместится во время сна или случайного прикосновения к глазу, не стоит. Клапан можно повредить только в том случае, если тереть глаз или сильно жмурить.

Также мы рекомендуем ограничить зрительные нагрузки. Именно ограничить, а не исключать! После операции уже на следующий день можно работать за компьютером, читать книги, смотреть телевизор, водить автомобиль. Но при этом глаза будут уставать, и изображение может расплываться. Поэтому следует давать глазам отдых. Мы также не ограничиваем время работы за компьютером – всё индивидуально. Кто-то уже на следующий день после операции может легко проводить за компьютером 4-5 часов, а у кого-то уже через 10 минут глаза начинают болеть. Результат операции не зависит от зрительных нагрузок после неё!

Р.М. ПАНКРАТОВ

Что касается физических нагрузок, то после операции можно делать всё, что вы делаете в обычной жизни – носить сумки, поднимать детей. Следует ограничить только очень большие, экстремальные физические нагрузки. И не потому, что от них в глазу может «что-то лопнуть». Дело в том, что при поднятии больших тяжестей вы невольно «помогаете» себе тем, что начинаете напрягать мимическую мускулатуру лица. Посмотрите на тяжелоатлетов на соревнованиях – они при поднятии штанги начинают скалиться или надувать щёки и жмурить глаза. А последнее как раз и нельзя делать после операции.

Ограничение занятий спортом тоже направлено на то, чтобы не повредить зону операции. Поэтому следует ограничить командные (футбол, волейбол, баскетбол) и контактные (борьба, бокс) виды спорта. Лёгкие физические нагрузки в спортзале, фитнес, бег, езда на велосипеде возможны уже на следующий день после операции.

Также мы рекомендуем не посещать баню, сауну, бассейн, солярий; не пользоваться косметикой для век и ресниц; не употреблять спиртное в больших количествах в течение 2-х недель.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание, что ограничения достаточно соблюдать в течение двух недель. Через 2 недели можно делать абсолютно всё!

И ещё – в течение 3-х недель после операции мы назначаем закапывать капли. Но это можно делать и дома, и на работе, и на даче, и в поездке.

- Можно ли летать на самолете после операции?

- Да, летать на самолете можно уже на следующий день после операции. Изменение атмосферного давления никак не скажется на результате. Однако после операции глаз становится более восприимчив к различного рода инфекциям, поэтому мы с профилактической целью назначаем антибактериальные капли на одну неделю. В этот период смена климатической зоны, акклиматизация, частое нахождение в зоне сквозняков или кондиционеров, водные процедуры могут привести к воспалению глаза. Поэтому если вы планируете ехать в тёплые края, то мы советуем это делать через неделю после лазерной коррекции. Немаловажно, что в течение 2-х недель после операции нельзя нырять с открытыми глазами. Плавать в море или открытом бассейне возможно, нырять в маске или герметичных очках тоже. Поэтому при правильном планировании и соблюдении ограничений вы сможете увидеть все краски как юга, так и нашей красивой зимы без очков и контактных линз.

Роман Михайлович обучался работе на эксимерных лазерах в Научно-педагогическом центре «Микрохирургия глаза» (г. Москва) под чутким руководством профессионалов. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с 2008 года, и количество проведённых операций лазерной коррекции зрения с тех пор превышает 7000. Опытности профессионала своего дела можно довериться. Ознакомьтесь с реальными отзывами пациентов на сайте www.olk29.ru.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс

Справки по телефону: 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, д. 50
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВРАЧИ – одна из главных причин смерти людей в США

Эта статья опубликована в «Журнале Американской Медицинской Ассоциации (JAMA)». Автор исследования, доктор Барбара Старс из Школы Гигиены и Общественного Здоровья, рассказывает, как система здравоохранения США может способствовать плохому состоянию здоровья.

Смертельные цифры здравоохранения (количество смертей в год):

- 12 000 – ненужная хирургия;
- 7 000 – ошибки постановки диагноза;
- 20 000 – другие врачебные ошибки;
- 80 000 – инфекции в больницах;
- 106 000 – летальные последствия потребления препаратов.

Всего 225 000 смертей в год от ятрогенных причин!

(Ятрогенный – возникающий в результате лечения).

225 000 смертей в год от врачей - это третья основная причина смерти в Соединённых Штатах, после смерти от сердечных заболеваний и рака.

Эти цифры показывают только смерть, без учёта приобретённой инвалидности или другого дискомфорта у пациентов.

В другом исследовании говорится, что до 18% постоянных пациентов испытывают негативные последствия в амбулаторных условиях:

- 116 000 000 дополнительных посещений врача;
- 77 миллионов ненужных рецептов;
- 17 000 000 чрезвычайных посещений клиник, из-за серьёзных болезней;
- 8 000 000 госпитализаций;
- 199 000 смертей;
- 77 млрд долл. США дополнительных расходов.

Считается, что в США высокая стоимость обслуживания в системе здравоохранения, и это должно вести к улучшению здоровья. Но так ли это?

Из 13 развивающихся стран, США занимают 12 место (второе снизу) по 16 показателям здоровья, в частности:

13 место – низкая масса тела новорождённых;

13 место – неонатальная смертность и детская смертность;

11 место – постнеонатальная смертность;

13 место – продолжительность жизни.

Плохие показатели США недавно были подтверждены исследованиями ВОЗ, которая использовала различные данные, и поставила США на 15-е место среди 25 промышленно развитых стран.

http://ruslekar.info/

Измените привычки в питании

Если вы твёрдо решили избавиться от лишних килограммов, но не хотите истязать себя диетами, то этот совет диетологов может оказаться полезным. Они утверждают, что вовсе не строгая диета помогает стать стройнее, а изменение некоторых привычек в питании. Если придерживаться определённых правил, можно похудеть без диет.

Их основные рекомендации заключаются в следующем.

- **НАУЧИТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО.** Сев за стол, поставьте таймер на 20-30 минут. Тщательно разжевывайте каждый кусок, наслаждаясь его вкусом. Это простое, но очень важное правило поможет снизить вес без специальной диеты.
- **ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ.** Это должно стать обязательным правилом: перед обедом и ужином съедайте 2-3 овоща. Содержащиеся в них пищевые волокна и вода помогут притупить голод и уменьшить количество съедаемой пищи.

- **УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ В РАЦИОНЕ.** Они хорошо насыщают.
- **СОЗДАЙТЕ СЕБЕ СТИМУЛ.** Например, выньте из шкафа брюки или юбку, которые стали вам малы, и держите их перед глазами, как напоминание о том, что вы хотите похудеть. Когда эта одежда станет вам впору, найдите другой стимул.
- **АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ.** И не только потому, что они вредны для здоровья – с алкогольными напитками люди съедают гораздо больше пищи.
- **ПЕЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ ЛИБО ИЗ ДРУГИХ РАСТЕНИЙ.** Эти напитки ускоряют процесс похудения, так как кроме прочих полезных веществ содержат катехины, стимулирующие процесс сжигания жировой ткани.
- **НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ.** Когда после еды вы чувствуете, что могли бы съесть ещё что-нибудь, встаньте из-за стола и займитесь каким-нибудь делом. Чувство сытости придет через некоторое время. Мудрецы считали, что желудок следует заполнять пищей только на три четверти.
- **ЕШЬТЕ ИЗ МАЛЕНЬКИХ ТАРЕЛОК**, на которых поместится меньше еды, но порция будет выглядеть более внушительно. Обманывая себя таким образом, вы съедите меньше. В ходе одного исследования учёные убедились, что выбор маленьких тарелок снижает вес на 4,5-9 кг в год.

Источник: http://sovetmedika.ru/pitanie-i-diety

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

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
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА ▶ ПЕКАРЯ
- КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ
ЗВОНИТЕ!
62-62-62,
доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!

Медицинская ТехникА

Скидки до 10%
с 1 по 8 марта

ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА ДЛЯ НОГ «MEDISANA WBB», ECOMED
Пузырьковый и вибрационный массаж даёт успокаивающий и оздоравливающий результат, предупреждает риск развития варикоза, убирает напряжённость и утомлённость, боль, спазмы в мышцах.

*ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ МАГАЗИНА «МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА» ПОЗДРАВЛЯЕТ МИЛЫХ ЖЕНЩИН С ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ВЕСЕННИМ ПРАЗДНИКОМ **8 МАРТА!***
ПРИГЛАШАЕМ ЗА ПОДАРКАМИ!
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И КОМФОРТА!
БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!
СКИДКИ ДО 10%
ПО 8 МАРТА ВКЛЮЧИТЕЛЬНО!

ВАКУУМНЫЙ МАССАЖЁР ДЛЯ ЛИЦА US MEDICA DELICATE SILK улучшает тонус и упругость кожи, устраняет отеки, подтягивает овал лица.

НОВИНКА! СКИДКА - 10%
КОВРИК НЕФРИТОВЫЙ US MEDICA NEPHRITE THERAPY - глубоко расслабит мышцы, снимет стресс, расширит сосуды и перезапустит обменные процессы. Избавляет от мышечных болей, неприятных ощущений в спине, шее и ногах. Выравнивает обмен веществ и улучшает работу эндокринной, вегетативной, иммунной и нервной систем.

УСТРОЙСТВО ПОРТАТИВНОЕ ФОТОДИНАМИЧЕСКОЕ CLEANE для борьбы с акне (прыщи, угри) и предотвращения образования рубцов. Для всех типов кожи.

МАССАЖНАЯ ПОДУШКА US-MEDICA APPLE SMP-70, US-MEDICA APPLE PLUS (синяя) Универсальные массажёры для разминающего роликового массажа шейно-воротниковой, окололопаточной, поясничной зон и других частей тела.

ШОЛЛ ПИЛКА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ДЛЯ НОГТЕЙ, ШОЛЛ ПИЛКА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ РОЛИКОВАЯ
Мягко удаляет огрубевшую кожу и делает ступни идеально гладкими.

ДАРСОНВАЛИ КАРАТ, УЛЬТРАТЕК, ГЕСС

ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯТОР «НЕВОТОН АК-201» косметологический аппарат для омоложения и лечения кожи в домашних условиях! Эффективен и прост в использовании,

КОСМЕТИЧЕСКИЙ НАБОР BEURER (MP05+HL05+BS05)

Большой выбор массажёров для различных частей тела
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖЁР US MEDICA MIAMI NE,
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖЁР US MEDICA ULTRA SLIM

МАССАЖЁР US MEDICA RUMBA, YAMAGUCHI HYBRID (ЧЕРНЫЙ),
МАССАЖЕР ДЛЯ СТОП US-MEDICA ANGEL FEET
МАССАЖЁР ДЛЯ НОГ ANATOMICO AT-123 SHIATSU
Для активной разминки мышц, сухожилий и связок. Улучшается кровообращение, трофика тканей и обменные процессы в клетках.

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»

НАШИМ ЛЮБИМЫМ ЖЕНЩИНАМ! В МЕБЕЛЬНОМ САЛОНЕ «ДАЛИ» «САМЫЕ НЕЖНЫЕ» НОВИНКИ ВЕСНЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ГОСТИНОЙ!

ГОСТИНАЯ ИРИС (РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ КОМПЛЕКТАЦИИ)

ИНТЕРЬЕРНЫЙ ПУФ БЕГЕМОТ

ЭЛЕГАНТНАЯ ГОСТИНАЯ ПРАТО (РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ КОМПЛЕКТАЦИИ)

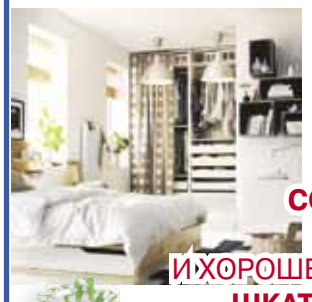
СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

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.

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ! С ПРАЗДНИКОМ!



идеи На Окружной

СОЗДАВАЙТЕ АТМОСФЕРУ ДОМАШНЕГО УЮТА
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ ВМЕСТЕ С НАМИ!
ШКАТУЛКИ / ТУАЛЕТНЫЕ СТОЛИКИ
ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ / **ФОТОРАМКИ**
ШКАТУЛКИ-КОМОДЫ / ВАЗЫ
КРАСИВАЯ ПОСУДА
ТЕКСТИЛЬ
ПРЕЛЕСТНЫЕ СТАТУЭТКИ

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.

https://vk.com/ideinaokrugnoi

Срок действия акции с 1 по 15 марта 2017 г.

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.

Чай Азерчай Букет черный в/с 200 г м/уп

199=90

169=90

Набор чая Липтон черный байховый 100 п+25 пак в подарок

306=90

259=90

Крупа Пшено 500 г (8*62,5г) Просто

38=90

32=90

Шампунь д/волос Чистая Линия 400мл в ассортименте

136=90

89=90

Крупа Гречневая 500 г (8*62,5г) Просто

80=90

65=90

Лук севок сорт Ред Барон, за 1 кг

167=90

119=90

Торт Медовик Классический 420 г Русская Нива

132=90

109=90

Сыр Брест-Литовск Выдержанный 45% 210 г

179=90

159=90

Кетчуп Балтимор в ассортименте 260 г дой пак

55=90

44=90

Лук севок сорт Штутгартер, за 1 кг

134=90

99=90

Принимаем заказы на пироги!!!

Тел. 62-62-62, доб. 139

Говядина тушёная в/с ГОСТ 325 г Борисоглебск

114=90

99=90

Котлеты куриные п/ф 240 г 2 шт заморозка

61=90

54=90

Большой выбор семян и земли для посадки рассады.

КОЗУЛИ АРХАНГЕЛЬСКИЕ ОТ МАЛИШАВА 30 г

59=00

47=90

22=90

18=90

Салат Курортный за 100 г

23=90

18=90

Салат Мимоза за 100 г

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 марта 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+

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 110 400 экз. Заказ № 5164.
Подписано в печать 28.02.2017 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.

РЕКЛАМНАЯ

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