МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 5(135) 15 марта 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«МОЯ МЕЧТА СБЫЛАСЬ! Я СТАЛА МАМОЙ!»

В рамках проекта «Поделись своим мнением» мы взяли интервью у пациентки Центра ЭКО. По её просьбе имя и отчество мы изменили.

- Светлана Викторовна, почему вы обратились в центр ЭКО?

- Я пыталась забеременеть, но мои попытки были безрезультатны. Мне было 24 года, в тот момент пока ещё не было хорошего финансового обеспечения, и я не стала спешить с этим вопросом. Занималась карьерой, готовила материальную базу для своего будущего ребёнка. Про ЭКО тогда ещё и мыслей даже не было, не знала, что у меня могут быть серьёзные проблемы. Но годы идут, мне скоро сорок лет, моё финансовое положение значительно улучшилось, и я снова вернулась к этому вопросу.

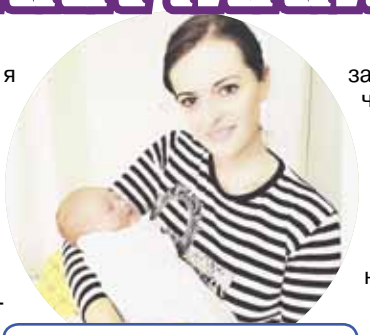
Обратилась в Центр ЭКО, мне назначили пройти обследование. Обнаружилось, что у меня непроходимость труб, и в силу возраста - снижение гормонального фона. Если точно, то врач мне сказал: снижение овариального резерва яичников и трубный фактор, естественным путём мне не забеременеть. По системе ОМС на бесплатной основе я не прошла, и решилась попробовать на ЭКО на платной основе. Терять мне уже нечего, а ребёнка я очень хочу, и деньги для меня в этой ситуации не имели значения. Врач меня сразу предупредил - гарантий никаких, шансов в вашей ситуации мало, можем дать только пять процентов на успех.

Я решила: пять процентов - это не ноль, и надо идти к своей мечте, ведь стать мамой для меня в то время было самым важным. Даже если у меня не получится, я буду понимать, что от меня ничего не зависит, я всё сделала для того, чтобы осуществить свою мечту, и пусть будет так, как сложится по судьбе!

- Светлана, не можем не задать вам очень личный вопрос. Ваш мужчина принимал в этом участие, поддерживал Вас? Проходил обследования вместе с Вами для подготовки к ЭКО?

- Да, вы правы, это важно. Поначалу мой мужчина поддерживал меня: сдал анализы, спермограмму, и у него всё хорошо, проблемы были выявлены только с моей стороны. Но когда я после обследования решилась на ЭКО, он проявил своё безразличие, и я поняла, что это надо мне больше, чем ему. Я не хотела связывать нас ребёнком и обременять его, это только моё решение. Стало понятно, что у меня будет с ним больше проблем по ребёнку, чем поддержки. Я уже взрослая женщина и не питаю себя иллюзиями о «большой и чистой любви». Отпустила его и пошла своим путём. Буду рожать сама, для себя!

Сначала не знала, как мне быть, что я буду делать. Ведь я уже готовлюсь к ЭКО, а мужчина, который, как планировалось, будет отцом моего ребёнка, проявил равнодушие и сделал свой выбор уйти. Поделилась своей проблемой с врачом гинекологом, которая ведёт меня. Она меня поняла и поддержала, подсказала воспользоваться донорской программой. Я уже давно иду к своей мечте, не опускать же руки сейчас!



Врач М. М. БЕЖАНИДЗЕ с Александрой

- Как проходила процедура ЭКО?

- После обследования мне провели гормональную стимуляцию яичников, затем пункцию, забор яйцеклеток. Получили всего три клетки, которые оплодотворили донорской спермой, из них оплодотворилось две. Дальше был последний этап - перенос моих эмбрионов в матку.

- Как вы узнали эту прекрасную новость о долгожданной беременности?

- Вы знаете, после процедуры я очень надеялась на чудо, была в предвкушении этого момента. На радостях я решила поехать отдыхать на Кубу, хотя врач меня просила соблюдать охранительный режим. Мне хотелось моря, солнца, и если моей мечте суждено сбыться, я подумала - это будет только плюс для моего долгожданного малыша. Отдыхая на море, я сделала тест - и увидела «две полоски». Радость, слёзы счастья, восторг переполняли меня. Ура, я беременна!

- Светлана Викторовна, как проходила беременность?

- Беременность проходила отлично, никакого токсикоза, я чувствовала себя прекрасно, буквально порхала от счастья! Я наблюдалась в женской консультации, но моя врач из Центра ЭКО Марина Мерабовна постоянно держала со мной связь, я могла обратиться к ней с любым вопросом.

В июле 2016 я родила дочку и назвала Александра, сейчас нам уже семь месяцев, растём и развиваемся. Я счастлива, моя мечта сбылась.

Хочу сказать огромное спасибо всем врачам, которые помогли моей мечте сбыться, особенно Марине Мерабовне Бежанидзе, врачу гинекологу, репродуктологу Центра ЭКО. Спасибо, что дали мне этот шанс и надежду, поддержали меня. Сейчас моя жизнь наполнена особым смыслом, счастьем и радостью!

Поделись своим мнением

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА
Часы приёма граждан:
четверг с 16.00 до 18.00
(приём по предварительной записи)
Контактный телефон 42-46-01

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

Архангельск, ул. Химиков, 21

ШАНС скорая помощь

ПРИНИМАЕМ ВЫЗОВЫ КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО*

ШАНС – рядом в нужный момент!

ЛО-29-01-001774 от 29.04.2015

www.medicina29.ru

*ПО ПОЛИСУ ОМС

23-03-03 43-03-03

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

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ! И ОНА БУДЕТ ЛЮБИТЬ ВАС

- Прежде чем начать укреплять своё здоровье, нужно перестать ему вредить.

- Основа здоровья: соблюдение норм и правил жизни.

- Здоровье надо зарабатывать. Труд, затраченный на здоровье, оплачивается не деньгами, а более ценными сокровищами: повышением качества жизни, увеличением её продолжительности, ощущением радости её восприятия.

- Если сознательно и систематически заботиться о своём здоровье, оно постепенно прибывает.

- Заботу о здоровье надо проявлять грамотно, чтобы не причинить себе вреда.

- Грамм практики лучше тонны теории.

- Лень и здоровье несовместимы.

- Положительные быстрые результаты даёт только комплексное воздействие.

- Спутники здоровья: здоровое мышление, уверенность в лучшем, склонность к юмору, быстрая отзывчивость, регулярная физическая работа до приятного утомления.

- Здоровью вредят: склонность к страхам, ворчливость, злопамятство, зависть, чувство неполноценности, противоречие между желаниями и возможностью.

ФРАЗЫ О ЗДОРОВЬЕ

- Эффективный отдых - такая же целебная сила, как и работа.

- Не беритесь за переделку Мира, прежде, чем не переделали себя.

- Не прислушивайтесь к болезненным ощущениям. Не надо искать болезни – ищите здоровье.

- Лучшее лекарство в мире – это вы сами. Помните! Мысль материальна! Любая мысль стремится к реализации! Мысль может убить, а может и вылечить.

Будьте здоровы!

http://budzdorov-kaluga.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

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

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

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

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 СПЕЦИАЛИСТА.

«Лечебная физкультура мне помогает»

Поделись своим мнением

- С детства врачи ставили мне диагноз сколиоз. Он особо не мешал, и я к нему «привыкла». Однако со временем возникла проблема - образовались межпозвоночные грыжи в шейном отделе, а в грудном – протрузии дисков и артроз позвонков. Появились боли, сначала незначительные, со временем усиливающиеся, особенно при ускоренной ходьбе, кашле, чихании. Со временем стала замечать онемение рук.

Положение осложнялось тем, что лечение с помощью лекарственных средств мне противопоказано.

Врачи рекомендовали лечебную гимнастику. Честно скажу – я не придавала этому большого значения. Но что-то надо было делать, и полгода назад я отправилась на занятия по лечебной физкультуре. Удобнее всего мне было заниматься в АВА КЛИНИК.

Сегодня я чувствую себя гораздо лучше. Продолжаю регулярно посещать занятия у Елены Перегородиной, инструктора по лечебной гимнастике. Мне нравятся её занятия: всегда новые упражнения, комплекс для укрепления спины, шеи, для ног и суставов. На тренировках всегда позитивная атмосфера. У меня появилась сила, бодрость и энергия, хорошее настроение. Боли ощущаю меньше, и поэтому стала вести более подвижный образ жизни, могу совершать продолжительные пешие прогулки, проявляю больше активности и действий.

Наталья.

Движение - это жизнь!

В этом известном афоризме заложена величайшая мудрость, и если бы все люди следовали этому правилу, они бы гораздо меньше болели. Но увы, часто они сами лишают себя этого главного источника здоровья. А уж если возникли проблемы со здоровьем (заболела спина, суставы и т. д.), то и вовсе ограждают себя от физических нагрузок, сводя лечение только к приёму лекарств.

Однако такой подход многократно замедляет процесс выздоровления. Даже при серьёзных заболеваниях, травмах, после операций необходимо выполнять физические упражнения. Разумеется, к каждой определённой проблеме подбирается свой специальный комплекс упражнений. И этими вопросами занимается такая область медицины, как Лечебная Физическая Культура (ЛФК), или иначе - лечебная гимнастика, физическая реабилитация.

Разумеется, ЛФК показана и будет полезной не только людям, имеющим проблемы со здоровьем, а абсолютно всем, для поддержания здоровья и профилактики болезней. Ограничений к ЛФК практически нет.

В курсе лечебной гимнастики разделение людей на группы происходит или по возрастным особенностям (детские группы, например), или возможно разделение по типу заболеваний (в частности, заболевания опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, группа беременных и т. д.).

Специально разработанные упражнения способны не только улучшить функционирование больного органа, но и устранить имеющиеся в нём нарушения. Например, комплекс упражнений для сердца укрепляет сердечную мышцу, восстанавливает нормальное кровообращение и улучшает обмен веществ.

При заболеваниях органов дыхания гимнастика способствует ликвидации или уменьшению дыхательной недостаточности, развивая подвижность грудной клетки и увеличивая жизненную ёмкость лёгких.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта гимнастика помогает восстановить функции желудка и кишечника, укрепить мышцы передней стенки живота, нормализовать функции выделительной системы, улучшить кровообращение внутренних органов.

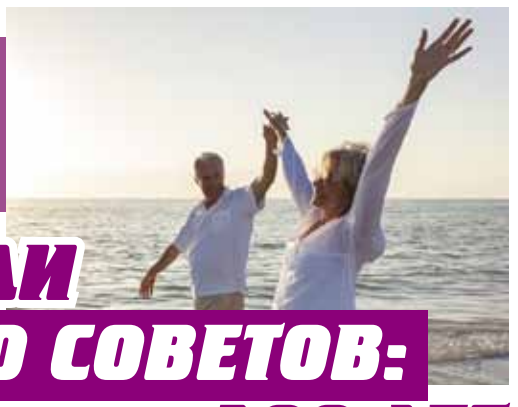
Те, кто регулярно посещают занятия Лечебной Гимнастикой, уже отметили для себя значительное улучшение состояния здоровья. Многие говорят о том, что исчезли боли в спине, улучшилось состояние, подвижность суставов, нормализовалось давление. Практически исчезли судороги, тяжесть в ногах, намного реже случаются головные боли, нормализовался стул.

Поэтому мы с удовольствием приглашаем вас на наши занятия. Будем рады помочь вам сохранить здоровье на долгие годы.

Елена Вениаминовна Перегородина, инструктор по лечебной физкультуре.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

Продолжение. Начало в № 2(132), 3(133).

49. Моё вдохновение — это стихотворение Роберта Браунинга «Аббат Фоглер». Его читал мне отец. Поэт призывал нас творить большое искусство, а не жалкие каракули. В стихотворении говорится, что нужно попытаться нарисовать такой огромный круг, который невозможно замкнуть, пока мы живы. Всё, что мы видим — это дуга, цель же находится за пределами нашего видения, но она есть.

50. Боль слишком таинственна, а удовольствие — лучший способ о ней забыть.

51. Не сходите с ума от накопления материальных вещей. Помните: вы никогда не знаете, когда всё закончится, но вы ничего не сможете взять с собой на ту сторону.

52. Только наука может исцелить людей или помочь им.

53. Найдите образец для подражания и старайтесь его превзойти, даже если никогда не сможете это сделать.

54. Жить долго — это замечательно. Пока вам не исполнилось 60 лет, легко работать для своей семьи и достижения собственных целей. В более позднем возрасте мы стараемся внести вклад в развитие общества. Я с 65-ти лет работал добровольно. Я до сих пор могу потратить на работу 18 часов в день семь дней в неделю и наслаждаюсь каждой минутой.

Другие долгожители дают советы относительно отношений:

55. Вот совет для женщин: не выходите замуж за пожилого человека, выходите за молодого.

Что ещё? Просто живите

56. Я стараюсь не волноваться. Я просто стараюсь жить.

57. Я стараюсь достаточно себе доверять и быть уверенным в себе, чтобы я мог бороться с трудностями, когда они возникают.

По мнению некоторых долгожителей, старость появляется из-за простого образа жизни:

58. Я не ем много мяса. Я всегда старался есть фрукты и овощи и совсем немного мяса и всегда бываю уверенным, что два раза в неделю у меня будут на обед лосось или сардины.

59. Ипотека у меня была меньше семи лет. Я заплатил всё сразу, и я так живу по сей день. Вот в чём секрет долголетия — делайте всё, не откладывая.

60. Занимайтесь тем, что вам нравится.

(Продолжение следует)

Генетика, ген, геном, ДНК, хромосома

Это слова, знакомые каждому школьнику. И хотя гены управляют нашей жизнью от момента зачатия до последнего вздоха, представление о них довольно обобщенное.
В этом материале – краткая информация по теме.

ЧТО ТАКОЕ ГЕНЕТИКА?

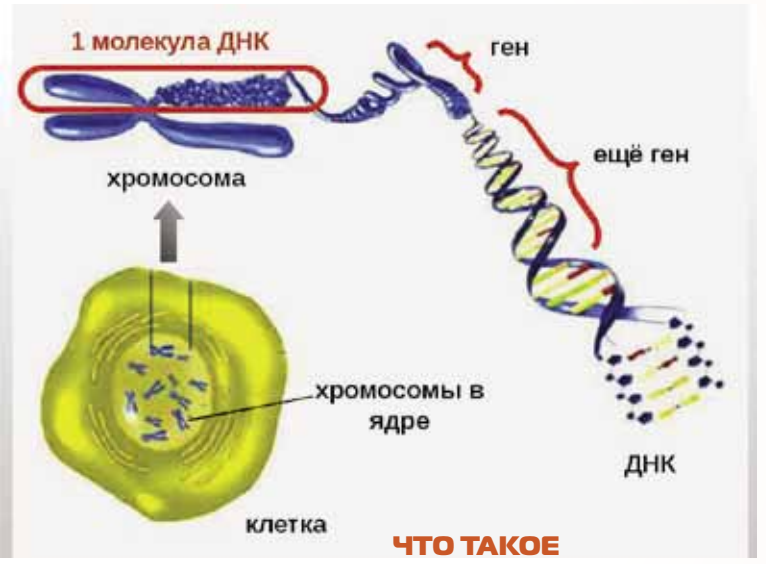
Наука, изучающая наследственность и изменчивость – свойства, присущие всем живым организмам. Бесконечное разнообразие видов растений, животных и микроорганизмов поддерживается тем, что каждый вид сохраняет в ряду поколений характерные для него черты: на холодном Севере и в жарких странах корова всегда рожает теленка, курица выводит цыплят, а пшеница воспроизводит пшеницу. При этом живые существа индивидуальны: все люди разные, кошки чем-то отличаются друг от друга, и даже колоски пшеницы имеют свои особенности. Два этих важнейших свойства живых существ – быть похожими на своих родителей и отличаться от них – и составляют суть понятий «наследственность» и «изменчивость».

ЧТО ТАКОЕ ДНК?

ДНК - дезоксирибонуклеиновая кислота, присутствует в каждом живом организме и в каждой живой клетке. Сохраняет и передаёт по наследству генетическую информацию о строении, развитии и индивидуальных признаках живого организма.

ЧТО ТАКОЕ ГЕНЫ?

Гены - это участки ДНК, носители наследственной информации. Своеобразное руководство к действию для организма. От генов зависят физическое развитие и предрасположенность к заболеваниям. Гены определяют, каким будет ребёнок - высоким и стройным или маленьким и полным, будут ли у него проблемы со здоровьем или нет. По подсчётам, у человека двадцать пять тысяч генов.



ЧТО ТАКОЕ ХРОМОСОМА И ГДЕ ОНА НАХОДИТСЯ?

В центре клеток находится ядро (командный центр клетки), внутри которого расположены хромосомы, содержащие большую часть наследственной информации. Хромосомы связаны между собой попарно. У каждого человека двадцать три пары хромосом. Мужчина и женщина передают ребёнку по одной хромосоме из каждой пары.

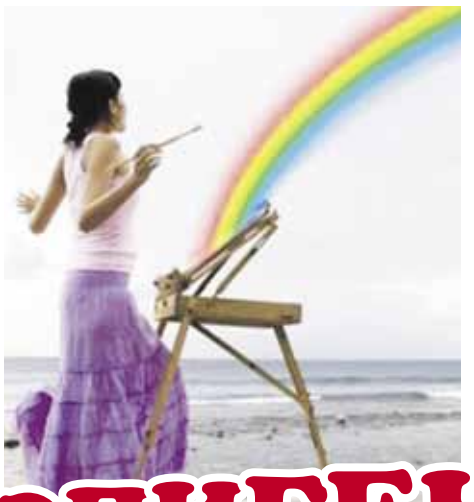
ЧТО ДЕЛАЕТ МАЛЬЧИКА МАЛЬЧИКОМ?

В клетке матери две Х-хромосомы, поэтому она передает ребёнку, независимо от его пола, всегда одну Х-хромосому. У отца же в клетке две разные хромосомы -Х и Y. Одна часть сперматозоидов переносит Х-хромосомы, другая - Y-хромосомы. Когда несущий Y-хромосому сперматозоид оплодотворит яйцеклетку матери (всегда содержащую Х-хромосому), то родится мальчик. Все мальчики - XY.

Вытянутая Х-хромосома матери содержит до тысячи четырёхсот генов, а короткая Y-хромосома отца - только четыреста. Это самая маленькая хромосома в организме мальчика. В отличие от остальных хромосом, у неё нет пары. Однако она является носителем очень важного гена SRY, который отвечает за развитие мужских органов эмбриона.

ЭПИГЕНЕТИКА

Относительно новая отрасль генетики, которую называют одним из наиболее важных биологических открытий с момента обнаружения ДНК. Раньше считалось, что набор генов, с которым мы рождаемся, необратимо определяет нашу жизнь. Однако теперь известно, что гены можно «включать» и «выключать», а также добиться их большей или меньшей экспрессии под воздействием разных факторов образа жизни.



ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ИЗМЕНЯТСЯ ГЕНЫ

Эпигенетика изучает воздействие внешних факторов на активность генов.

В ходе проекта «Геном человека» было идентифицировано 25 000 генов в человеческой ДНК. ДНК можно назвать кодом, который организм использует для построения и перестройки самого себя.

Однако генам и самим нужны «инструкции», по которым они определяют, что необходимо делать и когда. Эпигенетические модификации и являются такими инструкциями. Есть несколько видов таких модификаций, двумя же основными являются те, которые затрагивают метильные группы (углерод и водород) и гистоны (белки).

Чтобы понять, как работают модификации, представим, что ген – это лампочка. Метильные группы действуют в роли выключателя света (т.е. гена), а гистоны - в качестве регулятора силы света (регулируют уровень активности генов). Считается, что у человека есть четыре миллиона таких выключателей, которые приводятся в действие под влиянием образа жизни и внешних факторов.

КАК ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЛИЯЮТ НА ГЕНЫ

Исследования в эпигенетике показали, что только 5% изменений генов, связанных с болезнями, являются полностью детерминированными(жёстко определёнными). На остальные 95% можно повлиять посредством питания, поведения и прочих факторов внешней среды.

Программа здорового образа жизни позволяет изменить активность от 4000 до 5000 различных генов.

Мы не просто являемся суммой генов, с которыми рождены. Человек управляет своими генами. При этом не столь важно, какие «генетические карты» раздала вам природа - важно, что вы с ними будете делать.

Эпигенетика находится на начальной стадии развития, многое ещё предстоит узнать, однако уже есть данные, какие основные факторы образа жизни влияют на экспрессию генов.

ПИТАНИЕ, СОН И УПРАЖНЕНИЯ

Например, питание способно влиять на состояние ДНК. Как же могут повлиять на наши гены фрукты, овощи и еда с низким количеством жиров? Доказано: они способны отключать гены, отвечающие за рак простаты. замедлять старение, улучшать кровообращение и нормализовать вес.

Что касается сна, всего неделя недосыпа негативно сказывается на активности более 700 генов. На экспрессии генов (117) положительно сказываются занятия спортом.

СТРЕСС, ОТНОШЕНИЯ, МЫСЛИ

Эпигенетики утверждают, что не только диета, сон и спорт влияют на гены. Качество жизни, отношения с людьми и ваши мысли тоже являются весомыми факторами, влияющими на экспрессию генов. Так:

- медитация подавляет экспрессию провоспалительных генов, помогая бороться с воспалениями, защититься от болезни Альцгеймера, рака, болезней сердца и диабета. Эффект такой практики виден уже через 8 часов занятий;
- 400 научных исследований показали, что проявление благодарности, доброта, оптимизм, бескорыстная любовь, занятия творчеством положительно влияют на экспрессию генов;
- отсутствие активности, плохое питание, постоянные негативные эмоции, токсины и вредные привычки, а также травмы и стрессы запускают негативные эпигенетичекие изменения.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭПИ-ИЗМЕНЕНИЙ И БУДУЩЕЕ ЭПИГЕНЕТИКИ

Одно из наиболее потрясающих открытий в том, что эпигенетические изменения передаются следующим поколениям без изменения последовательности генов. Доктор Митчелл Гейнор, автор книги «План генной терапии: Возьмите генетическую судьбу под контроль при помощи питания и образа жизни», считает, что экспрессия генов также передаётся по наследству.

Эпигенетика, считает доктор Рэнди Джиртл, доказывает, что мы также несём ответственность за целостность нашего генома. Раньше мы считали, что от генов зависит всё. Эпигенетика позволяет понять, что наше поведение и привычки могут повлиять на экспрессию генов у будущих поколений.

Эпигенетика - сложная наука, которая имеет огромный потенциал.

Специалистам предстоит определить, какие именно факторы окружающей среды влияют на наши гены, как мы можем (и можем ли) обратить заболевания вспять или максимально эффективно их предотвратить.

http://estet-portal.com/

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
www.medicina29.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ОЛК - ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!

www.medicina29.ru

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

Часы работы: пн-пт с 9.00 до 19.00,
сб - с 9 до 16. Вскр - выходной.

E-mail: olklinik@atnet.ru

ЛО-29-01-001205 от 5.04.2013 г.

Тел. 68-00-00 www.olk29.ru

Эту болезнь не случайно называют возрастной: ею страдают в основном пожилые люди. Чаще всего ВМД развивается в возрасте старше 65 лет. С возрастом количество людей с этим заболеванием увеличивается. Если доля людей с ранними проявлениями этой патологии в 65-74 лет составляет 15%, то в 75-84 лет уже 25%, а в 85 лет и старше - 30%.

Возрастная макулодистрофия

У женщин эта болезнь бывает чаще. В России заболеваемость ВМД составляет более 15 на 1000 населения.

Понятие макулодистрофия объединяет группу заболеваний, имеющих сходный механизм развития: прогрессирующее ухудшение остроты центрального зрения (вплоть до полной потери), обусловленное поражением сосудов сетчатки.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ МАКУЛОДИСТРОФИИ

Специалисты не пришли к единому мнению, что именно провоцирует появление дистрофических изменений в области жёлтого пятна. В качестве причин, вызывающих развитие, указывают сочетание предрасполагающих факторов и факторов риска. Среди основных называют атеросклеротические поражения сосудов, высокий уровень триглицеридов и холестерина в крови. Риск развития заболевания повышают несбалансированное питание, высокие зрительные нагрузки, проживание в неблагоприятных экологических условиях, курение. Заболевание имеет наследственный характер.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Насторожиться нужно, когда снижается острота зрения, ухудшается восприятие цветов, перед глазами появляются тёмные пятна. Увы, многие не спешат обращаться к офтальмологу. Врачам нередко приходится сталкиваться с такими ситуациями: у пожилого человека снижается зрение, он жалуется кому-то из знакомых, и тот говорит: «У тебя катаракта, возраст такой». Человек начинает ждать, пока «катаракта созреет», и приходит к доктору, когда почти ничего не видит. А никакой катаракты не было, симптомы давала макулодистрофия, которая на момент обращения запущена так, что ситуацию уже не поправить. Между тем на ранних этапах заболевание поддаётся лечению.

Г.И. ГЕРАСИМОВ

КАК ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С СЕТЧАТКОЙ?

Избегайте строгих диет и неполноценного питания. В рационе обязательно должно быть много витаминов и антиоксидантов. Лютеин и зеаксантин мы получаем из кукурузы, облепихи, апельсинов, хурмы, яичного желтка, тыквы, шпината, сельдерея. Витамин Е – из растительных масел. Чем разнообразнее и богаче будет меню, тем лучше.

Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина. Гипертония и атеросклероз ухудшают состояние сосудов, в результате нарушается микроциркуляция крови, и глаз недополучает необходимые ему питательные вещества. Кстати, то же самое происходит при ожирении и малоподвижном образе жизни.

Откажитесь от сигарет. Курение приводит к спазму сосудов, уменьшает их эластичность, способствует развитию в них воспаления, а всё это ухудшает доставку к глазу питательных веществ. К тому же вредная привычка сильно снижает защиту организма. Те антиоксиданты, которые могли бы пойти на своевременное восстановление зрительных клеток, идут на снижение вреда от табачного дыма.

Используйте витаминные комплексы. Сегодня есть немало средств для поддержания зрения. Важно, чтобы в их состав входили лютеин и зеаксантин.

Летом не злоупотребляйте загаром, по возможности реже бывайте на улице в период наибольшей солнечной активности (с 11 до 16 часов). Яркий свет от летнего солнца, попадая на сетчатку, разрушает зрительный пигмент. Это дополнительная нагрузка для глаза, и риск, что его клетки не успеют восстановиться, растёт. Качественные солнцезащитные очки снижают его, но полностью не устраняют.

БЕЗ ОКУЛИСТА НЕ ОБОЙТИСЬ.

Посещать окулиста необходимо хотя бы ежегодно. Известна худая привычка людей надеяться «на авось», в то время как сегодня нелегко найти человека старше 40 лет с нормальным зрением. Если не хотите преждевременно слепнуть, при малейшем ухудшении зрения спешите к врачу. Он поможет определить пути коррекции и восстановления утраченной зоркости. В зависимости от состояния пациента и степени поражения глаз, окулист подберёт соответствующее лечение. Это могут быть препараты на основе растительного сырья, используются и сосудорасширяющие средства. Перечислять лекарства не стоит, каждый раз проблема решается индивидуально.

Успех ждёт, если вы будете не только полагаться на врача, но и сами активно займётесь возвращением молодости своим глазам.

Григорий Игоревич ГЕРАСИМОВ, врач-офтальмолог ОЛК.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ИНФОРМИРУЕТ

ОБ ИЗМЕНЕНИИ СТРУКТУРЫ ПЛАТЫ ЗА ЖКУ

Федеральным законом от 29 июня 2015 года № 176-ФЗ «О внесении изменений в Жилищный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации» в статью 154 Жилищного кодекса Российской Федерации внесены изменения (вступившие в силу с 01 января 2017 года). В соответствии с ними, плата за жилое помещение и коммунальные услуги для нанимателя жилого помещения, занимаемого по договору социального найма или договору найма жилого помещения государственного или муниципального жилищного фонда, и для собственника помещения в многоквартирном доме, включает плату за содержание жилого помещения, в которую входят плата за услуги, работы по управлению многоквартирным домом, за содержание и текущей ремонт общего имущества в многоквартирном доме, за холодную воду, горячую воду, электрическую энергию, потребляемые при содержании общего имущества в многоквартирном доме, а также за отведение сточных вод в целях содержания общего имущества в многоквартирном доме.

Таким образом, с 01 января 2017 года в структуре платы за жилищно-коммунальные услуги плата за услуги при содержании общего имущества отнесена к жилищным услугам, за исключением случаев непосредственного управления многоквартирным домом собственниками помещений в многоквартирном доме, в случаях, если собственниками помещений в многоквартирном доме не выбран способ управления таким домом или выбранный способ управления не реализован.

Федеральным и областным законами в сфере предоставления мер социальной поддержки по оплате жилых помещений и коммунальных услуг, указанными в статье 1 областного закона 28 мая 2008 года № 515-27-ОЗ «О форме предоставления мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг отдельным категориям граждан», установлены конкретные перечни мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг для каждой отдельной категории граждан.

Подробности в отделениях социальной защиты населения по месту жительства.

О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ, В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

В связи с вступлением в силу областного закона от 05 декабря 2016 года №496-30-ОЗ «О социальной поддержке семей, воспитывающих детей, в Архангельской области», с 01 января 2017 года приостановлена выплата ежемесячного пособия на ребенка, не посещающего дошкольную образовательную организацию. Многодетным семьям приостановлены ежемесячная денежная выплата на проезд, питание и ежегодная денежная выплата на приобретение одежды на ребенка, обучающегося в образовательной организации.

Гражданам, кому приостановлены указанные выплаты, для их возобновления необходимо до 31 марта 2017 года представить сведения о доходах за период с октября по декабрь 2016 года. При обращении после 31 марта 2017 года документы будут рассматриваться как новое обращение.

По всем вопросам необходимо обращаться в отделения социальной защиты населения по месту жительства или многофункциональные центры (МФЦ).

НОВОСТИ ОКРУГОВ

Торжественное мероприятие «Поздравительная открытка», посвящённое 5-летию работы клуба «Боевые подруги», состоялось накануне праздника 8 Марта в Северном округе. Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поздравили Совет женщин округа с первым небольшим юбилеем, а также оказали спонсорскую помощь в проведении церемонии поощрения активных представительниц женского движения.

Женщины в почёте

В КЦ «Маймакса» при поддержке депутатов областного Собрания Михаила Авалиани, Валентины Поповой и Эрнеста Белокоровина состоялся праздничный концерт. В исполнении ВИА «Зеркало» и Виктора Зари прозвучали песни, посвящённые международному женскому Дню 8 марта.

Соревнования «Лыжный Спринт»

В минувшие выходные состоялись традиционные соревнования Северного округа по лыжным гонкам «Лыжный Спринт». В соревнованиях участвовали юные спортсмены из общеобразовательных школ Архангельска и учебных заведений Северного округа, всего более 200 человек. Дистанция для всех групп участников составляла 1 км.

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

ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАЛИ:

В группе – Ветераны: Архипова Валентина и Дерюга Евгений

В группе - Мужчины и женщины 30 лет и старше: Ильенко Мария и Щеглов Иван

В группе - Девушки и юноши 1999-2001: Язвинская Ярослава и Кузнецов Антон

В группе - Юноши и девушки 2002-2004: Мосин Никита и Абрамовская Полина

В группе - Мальчики и девочки 2005 и мл.: Андросов Саша и Орлова Ульяна

Медицинская ТехникА

СЕЗОННАЯ РАСПРОДАЖА!

ВНИМАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ!

Своевременно позаботьтесь о профилактике ОРВИ и гриппа!

Большой выбор облучателей различных марок и производителей

ОБЛУЧАТЕЛИ - РЕЦИРКУЛЯТОРЫ МЕДИЦИНСКИЕ ARMED

Создают условия для предотвращения распространения возбудителей инфекционных болезней. Эффективно дезинфицируют и очищают воздух в помещениях - до 99,9%. Абсолютно безопасны для людей и животных. Возможно использование рециркулятора в помещениях в присутствии людей. Защитное стекло пропускает только видимое излучение, то есть обычный свет.

Применяются в лечебно-профилактических, дошкольных, школьных, производственных и общественных организациях с большим скоплением людей, а также в бытовых помещениях.

Просты в применении, не требуют дополнительных расходов на эксплуатацию.

~~3900 руб.~~ 3 650 руб.

Облучатель-рециркулятор «Armed» СН-111-115 в пластиковом корпусе (зелёный, оранжевый) Снижена цена.

Облучатель-рециркулятор СН 111-130 в пластиковом корпусе

Облучатель-рециркулятор СН 211-115 в металлическом корпусе

Облучатель-рециркулятор СН 211-130 в металлическом и пластиковом корпусе

Подставки-стойки для одно-двухлампового облучателя

ОБЛУЧАТЕЛЬ-РЕЦИРКУЛЯТОР ФЕРРОПЛАСТ РБ-06-Я-ФП для обеззараживания воздуха в лечебно-профилактических учреждениях, парикмахерских, спортивных, детских, учебных, крупных жилых помещениях.

УСТАНОВКА ДЛЯ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ И ОЧИСТКИ ВОЗДУХА «АМБИЛАЙФ» Н МОДЕЛЬ L-5524M, ФИЛЬТР ДЛЯ УСТАНОВКИ.

Эффективна против микроорганизмов, вирусов, бактерий, плесени, грибков, пыли, неприятных запахов, различных аллергенов. Против экозагрязнителей в быту и промышленности (фенолов, эфиров, ароматических канцерогенов, формальдегида, озона, аммиака и т. д.)

УФ-СТЕРИЛИЗАТОР МИЛЕРД ПОРТАТИВНЫЙ

Для обеззараживания предметов домашнего обихода, телефона, подушек, игрушек, обуви, дверных ручек, посуды, стен. Убивает микробы, вирусы, грибки, пылевых клещей. Полезен тем, кто страдает от аллергии и астмы. Безопасен для глаз.

УСТРОЙСТВО ДЛЯ UV ОБРАБОТКИ ER UV01, ER UV02

Предназначены для дезинфекции предметов индивидуального и общего пользования (посуды, питьевой воды, зубных щёток, детских игрушек, компьютерных клавиатур, телефонов и многих других предметов) воздействием УФО.

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»

ДЛЯ КОМФОРТНОГО ОТДЫХА У ВАС ДОМА МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ» ПРЕДЛАГАЕТ:

СТОЛЫ и СТУЛЬЯ производства Малайзии!

КРЕСЛА-КАЧАЛКИ от отечественного производителя

Кресло-глайдер

Кресло-качалка

Кресло для отдыха

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.

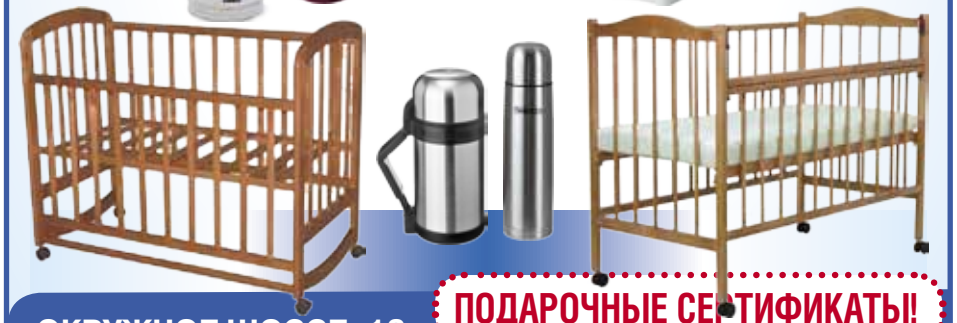
Обновляем ассортимент!

идеи На Окружной

ПОСУДА. БЫТОВАЯ ТЕХНИКА.
ДЕТСКИЕ ЯСЕЛЬНЫЕ КРОВАТКИ.

УСПЕВАЙТЕ!

РАСПРОДАЖА!
СКИДКИ до 50%!



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 15 по 31 марта 2017 г.
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов.
Товары сертифицированы.
Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено.
Указана цена 1 шт/1 кг

62-62-62

гипермаркет На Окружной

WWW.OKR29.RU

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

Принимаем заказы на пироги!!!

Тел. 62-62-62, доб. 139

Котлеты куриные п/ф 240 г 2 шт заморозка

61=90
54=90

Цыпленок бройлер охл. Приосколье

166=90
146=00

Хлебцы Доктор Кернер, злаковый микс 90 г

27=90
22=90

Цикорий Большая чашка классический растворимый порошкообразный 85 г

57=90
48=90

Лук севок сорт Ред Барон, за 1 кг

167=90
119=90

Бедро куриное охл., ТД Приосколье

182=90
159=00

Масло Золотая Семечка подсолн.раф. дезод 1 л

101=90
89=90

Консервы мясные Говядина тушеная в/с Гост 325 г Борисоглебск

114=90
99=90

Огурчики Фрау Марта маринованные стерилизованные 670 г

87=90
57=90

Лук севок сорт Штутгартер, за 1 кг

134=90
99=90

Стиральный порошок Биолан автомат Био Актив Колор, 2000 г

199=90
181=90

КОЗУЛИ АРХАНГЕЛЬСКИЕ ОТ МАЛИШАВА 30 г

59=00
47=90

Икра Фрау Марта из кабачков 320 г ж/б

44=90
39=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 29 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+
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 110 400 экз. Заказ № 5202.
Подписано в печать 14.03.2017 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.