МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 7(137) 12 апреля 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Победа над инсультом

Поделись своим мнением

В рамках проекта «Поделись своим мнением» Пациент Центра Неврологии АВА КЛИНИК Василий Алексеевич Аншуков поделился своей историей:

- В 2013-м я перенес инсульт. В тот момент, когда это случилось, я был на отдыхе в Египте. Сильная жара, вышел из бассейна - и тут же потерял сознание, упал. Пришёл в себя уже в местной больнице. Через неделю прилетел в Архангельск, конечно же, всё это время со мной были мои родные, жена и дочь, помогали мне. В аэропорту меня встретила бригада скорой помощи, и сразу привезли меня в городскую больницу, там я прошёл лечение в течение двух недель.

В больнице мне сказали, что я перенес геморрагический инсульт, разрыв сосуда и кровоизлияние в мозг, впоследствии правосторонний гемипарез. Проще говоря, у меня была парализована правая сторона, с речью тоже было все сложно. Поначалу я не мог разговаривать, правой ногой и рукой не мог двигать вовсе, передвигался на коляске.

С 2014 года - можно сказать, со дня открытия АВА КЛИНИК - я прохожу здесь восстановительное лечение, лечебный курс два раза в год. Мне назначили капельницы в дневном стационаре, лечебную гимнастику, массаж, а также я попробовал ВТЭС – иглоукалывание. Каждый год прохожу санаторно-курортное лечение в нашей отечественной здравнице на берегу Чёрного моря. Динамика есть, я уже разговариваю, конечно, некоторые слова мне сложно выговаривать, но я стараюсь. Хожу уже сам, рука ещё неподвижна, но на ногу опираюсь, стараюсь больше двигаться, соблюдаю все предписания своего врача-невролога Зейнаб Мемедовны Авалиани. В АВА КЛИНИК очень отзывчивый персонал, заботливые медсёстры, внимательные врачи. В клинике очень комфортно находиться. Как вспомню наши госпоиклиники, так бежать из них хочется. Здесь мне помогли справиться с моим недугом, конечно, ещё есть, над чем работать, и я настроен на победу!

Инсульт – опасное заболевание. После него многие больные теряют некоторые функции опорно-двигательного, речевого аппарата, памяти. Однако даже после тяжёлого инсульта у пожилых больных с различными патологиями возможно значительное восстановление утраченных способностей. Благодаря общим усилиям самого пациента, его родных, медработников многим удаётся вернуться к полноценной жизни.

ДИАГНОСТИКА

При инсульте необратимые изменения развиваются в считанные минуты, поэтому важно как можно быстрее распознать проблему и вызвать «Скорую помощь». Наиболее очевидный фактор - это изменение внешности: неестественная резкая асимметрия лица. Чтобы подтвердить предположение об инсульте, следует попросить пострадавшего выполнить несколько простых действий:

Улыбнуться или высунуть язык. При инсульте улыбка будет перекошена, язык искривлён;

Поднять руки. Движение невозможно или сильно затруднено;

Произнести любую фразу, назвать себя, место нахождения, дату. На инсульт указывает невнятная речь, неспособность вспомнить себя и место, где находится на данный момент.

ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Восстановление после инсульта требует огромных усилий, терпения пациента и его близких. Все должны быть готовы к долгому, трудному процессу. Продолжительность зависит от типа инсульта и степени тяжести состояния.

Продолжение на стр. 2

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Продолжение. Начало на стр. 1

Победа над инсультом

СРОК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

При этом заболевании происходит закупорка и/либо сужение сосудов головного мозга. Восстановление может продолжаться до года и более.

ПОСЛЕ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

При этой разновидности имеет место разрыв сосудов (кровоизлияние в мозг). Время на восстановление головного мозга зависит от степени тяжести заболевания. Часто при обширном инсульте уходит несколько лет. У многих сохраняются нарушения опорно-двигательной системы до конца жизни. Около четверти больных возвращаются к прежней полноценной жизни.

ЭТАПЫ И ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ

Чем больше нервных клеток удаётся сохранить во время постинсультного лечения, тем эффективнее будет восстановление. Программа для каждого больного зависит от степени тяжести перенесённого инсульта, характера нарушений и т. д. Однако существуют общие направления для всех больных. Это лечебные физические упражнения, массаж для восстановления двигательных функций. Психологическая помощь, социальная реабилитация пациента. Восстановление памяти, речи. Предупреждение повторного приступа, профилактические меры против осложнений.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

Самое частое последствие инсульта - нарушение двигательных функций человека. Это в разной степени выражено у всех, независимо от приступа (геморрагический или ишемический). Бывает частичная (парез) или полная (паралич) потеря двигательных способностей конечностей.

ФУНКЦИИ РЕЧИ И ПАМЯТИ

Инсульт часто влечёт нарушения речи и памяти. На восстановление речевых функций зачастую уходит несколько лет, поэтому большое внимание стоит уделить домашнему общению. Задавайте больному лёгкие вопросы, на которые он смог бы ответить односложно. Проговаривайте слова чётко, медленно. Если вам непонятно, что говорит пациент – мягко переспросите его. Занимайтесь специальными упражнениями по произношению звуков или слов.

Наравне с речью часто страдает память. Чем раньше вы начнёте над ней работать, тем лучше. Как правило, коррекция памяти проводится при помощи медикаментов, а также методами функционально-восстановительного лечения. Это постоянные тренировки способности мозга к запоминанию информации. Работа трудоёмкая и занимает месяцы или даже годы. Она включает в себя запоминание и повторение слов, цифр, стихов, изображений.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ И ПОВТОРНЫХ ИНСУЛЬТОВ

Чтобы избежать повторного инсульта и развития осложнений после него, следует соблюдать общие для всех правила. Необходимо создать психологически комфортную атмосферу дома.

Продолжать начатые восстановительные занятия в течение максимального времени после выписки из больницы. Применять назначенные физиотерапевтические методики. Следить за артериальным давлением. Нормализовать образ жизни, устранить вредные привычки, соблюдать правильный рацион питания.

Как правило, реабилитация длится долго, однако каждый конкретный случай индивидуален – некоторые больные приходят в норму быстрее, другим это удается не сразу.

Поэтому – не отчаивайтесь и не теряйте надежды.

В АВА КЛИНИК разработаны эффективные методики для восстановления двигательных функций после инсульта. Обязательно проводится электрокардиограмма (ЭКГ), электроэнцефалография (ЭЭГ), мониторинг артериального давления (АД), УЗИ сердца и сосудов шеи. Проводится полное лабораторное исследование показателей крови и общий анализ мочи.

Данные исследований необходимы для оценки состояния пациента, постановки точного диагноза и разработки индивидуальной тактики лечения каждого пациента, с учётом особенностей его заболевания. Это специальный восстановительный массаж, комплекс ЛФК (лечебная физкультура). Разработана специальная методика по иглорефлексотерапии. Неврологи АВА КЛИНИК в совершенстве знают особенности этого заболевания и помогают пациентам как можно скорее восстановить утраченные функции. Возможно прохождение лечения как амбулаторно, так и в условиях дневного стационара АВА КЛИНИК.

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

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

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

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

Под ноги
Поможет при остеохондрозе, мышечных судорогах, при «ломоте» и болях в ногах.
Цена от 1669=

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.

НАСТРОЙ НА ПОБЕДУ

В открытом Первенстве учебных заведений Северного округа по волейболу среди девушек, посвящённом Дню Победы, участвовали 7 команд. В финале 8 апреля встретились команды 51 школы и аграрного техникума. Победителями стали девушки техникума. Депутаты областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поощрили победителей и призёров вкусными призами.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Грудные имплантаты вызывают рак

Американские специалисты пришли к выводу, что сегодня резко участились случаи онкологии, вызванные специальными имплантатами для увеличения женской груди. По их сведениям, за последнее время из-за редкого вида рака умерли девять женщин.

Это заболевание называют анапластической лимфомой. Специалисты полагают, что оно вызвано инородными для тела грудными имплантатами. По статистике, женщины с ненастоящей грудью увеличивают для себя риск развития ракового заболевания.

Медики считают, что удаление из груди имплантатов может снизить риск онкологии.

https://rueconomics.ru/235314

За последние 100 лет интеллект людей сильно снизился

Учёные, проверяя статистические данные, выяснили, что интеллект людей сократился в среднем на 14 единиц по шкале IQ. Этот факт относится не ко всем категориям жителей нашей планеты. Существуют регионы, где уровень интеллектуальных способностей растёт, хотя и весьма медленно.

http://doctoroff.ru/news/

Опасные последствия стрессов в детстве

Ученые из Клиники Майо установили: хронический стресс, вызванный издевательствами над ребёнком в детстве, приводит к негативным последствиям для здоровья.

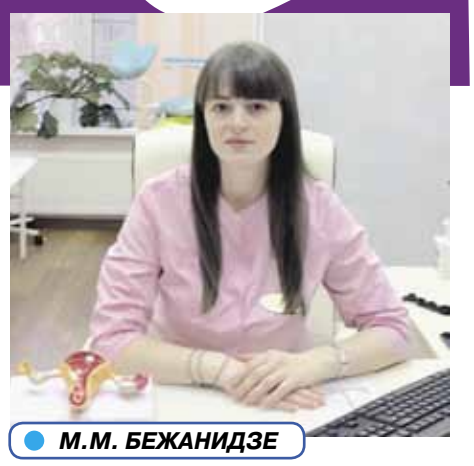
Специалисты объясняют: когда человек подвергается кратковременному воздействию стресса, его организм легко с этим справляется и восстанавливается. Если же стресс хронический, восстановления не происходит, наступает перегрузка, что может привести к заболеваниям.

Так, хронический стресс способен изменить гормональные и метаболические процессы. Со временем они могут вылиться в разные болезни: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, депрессию и другие психические расстройства. Также могут нарушиться навыки преодоления стресса.

Meddaily.ru

Факторы бесплодия

Бесплодие – это отсутствие наступления беременности при регулярной половой жизни в течение одного года и более без какой-либо контрацепции. Существуют множество причин бесплодия. Оно может быть вызвано как женскими, так и мужскими факторами.



М.М. БЕЖАНИДЗЕ

Бесплодие бывает первичным и вторичным. Если у женщины, которая ведет половую жизнь, в прошлом беременностей не было вообще, говорят о первичном бесплодии. В случае же, если в анамнезе были беременности, независимо от их исхода (аборт, выкидыш или роды), говорят о вторичном бесплодии.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЁМСЯ С ВИДАМИ БЕСПЛОДИЯ

Его можно разделить на абсолютное и относительное.

К первому виду относятся состояния, при которых отсутствуют яичники, маточные трубы, матка, а также имеются врождённые пороки развития гениталий. Относительное бесплодие подразумевает возможность восстановления фертильности у женщины после проведённого лечения и устранения причины, которая вызвала бесплодие.

В настоящее время разделение относительного и абсолютного бесплодия несколько условно из-за применения новых технологий лечения (например, при отсутствии маточных труб женщина может забеременеть путём экстракорпорального оплодотворения).

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ:

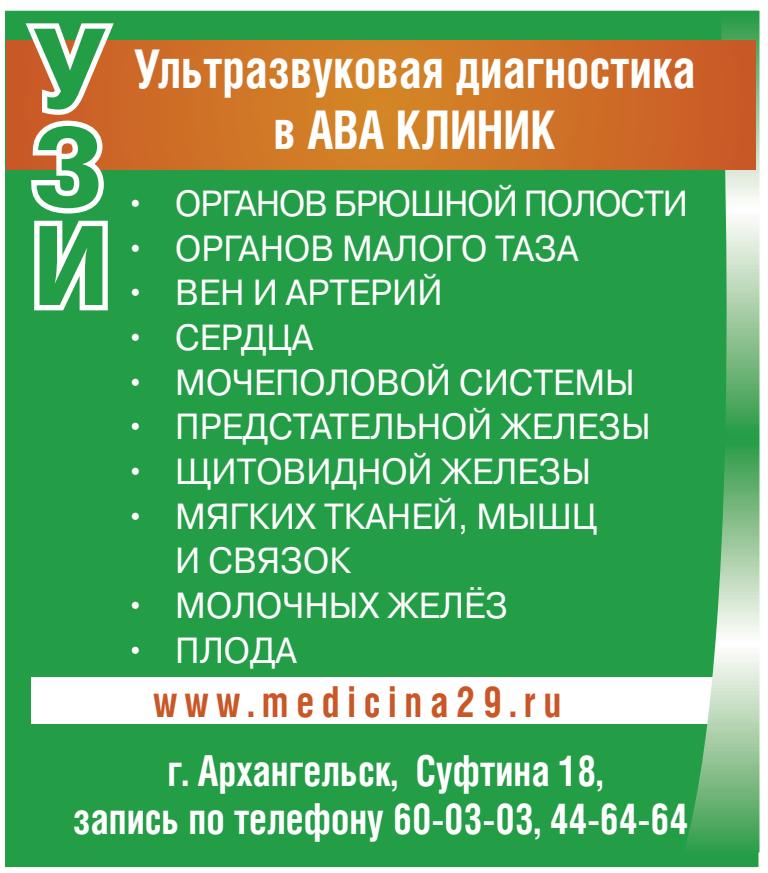
- трубно-перитонеальное, при котором отсутствуют фаллопиевы (маточные) трубы, нарушена их проходимость вследствие хронических воспалительных или инфекционных заболеваний, спаечной болезни и других патологических состояний.
- эндокринное бесплодие, диагностируется у пациенток с расстройством или отсутствием овуляции.
- маточное бесплодие. Миома и полип матки, гиперпластические процессы эндометрия, наличие внутриматочных синехий (многочисленные выскабливания и аборты), осложнения после родов и хирургических вмешательств, эндометриты различной этиологии.
- психогенный фактор. Длительно действующие психогенные факторы влияют на активность труб, что приводит к нарушению их перистальтики, нарушению овуляции и бесплодию. Постоянные конфликты в семье и на работе, неудовлетворенность социальным статусом и материальным положением, истерические состояния можно объединить в «синдром ожидания беременности». Нередко отмечается бесплодие у женщин, которые страстно мечтают о ребенке или наоборот, ужасно боятся забеременеть.
- нередко причиной бесплодия является такое заболевание, как эндометриоз. Но его невозможно отнести к какой-либо группе, так как эндометриоз может поражать различные органы. Так, при обнаружении очагов эндометриоэа на маточных трубах, можно говорить о трубном бесплодии, при поражении матки - о маточном факторе бесплодия.
- мужской фактор бесплодия - достаточно частый фактор бесплодия, который проявляется нарушением сперматогенеза вследствие хронических воспалительных заболеваний или генетических нарушений.

КАК ПОМОЧЬ

Для выявления причин бесплодия проводится комплекс диагностических обследований. В соответствии с ними подбирается оптимальный метод лечения, с помощью которого можно получить долгожданную беременность. Это и гормональная терапия, стимуляция овуляции, искусственная инсеминация, а при абсолютной форме бесплодия – высокие вспомогательные технологии - экстракорпоральное оплодотворение.

Марина Мерабовна БЕЖАНИДЗЕ, врач акушер-гинеколог, репродуктолог Центра ЭКО.

Обращайтесь за консультацией в Центр ЭКО (АВА КЛИНИК) на Суфтина, 18. До 20 апреля консультация репродуктолога бесплатно. Тел. 60-03-03, 44-64-64



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Как сберечь сустав?

ТРИ ОШИБКИ В ЛЕЧЕНИИ АРТРОЗА, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ РОКОВЫМИ...

Артроз часто приводит к инвалидности, и одна из причин этого – увлечение методиками, которые неэффективны и даже опасны.

Ошибка №1

«Артроз возникает из-за отложения солей в суставах», - считала Ольга Сергеевна. Поэтому она исключила из рациона мясо, ввела 2 литра овощного сока в день и раз в месяц устраивала голодовку.

Увы, следование этим рецептам привело её лишь к обострению гастрита, проблемам с давлением и резкому истощению иммунной системы. Боль в суставах не то что не отступила, а усилилась до такой степени, что женщина попала в больницу...

На самом деле

Главной причиной артроза является постепенное разрушение межсуставного хряща. В норме хрящ вырабатывает вещества, которые укрепляют его и делают эластичным. С возрастом их формирование замедляется, поэтому хрящ становится хрупким и плохо выполняет свои функции. Чтобы поддержать его, нужно питаться полноценно. В этом случае в организм будут поступать необходимые для хрящевой ткани питательные вещества.

Ошибка №2

Олег Анатольевич больной сустав усиленно разрабатывал. Для этого он «в лечебных целях» ползал по полу на коленях, а также выполнял по 50 приседаний в день. Всё это – через невыносимую боль, но с огромной верой в то, что однажды наступит выздоровление. Увы, иллюзии разрушились: артроз перешел в более тяжёлую стадию...

На самом деле

Сустав можно сравнить с подшипником скольжения. В подшипнике есть два кольца, в суставе – две кости, и движение их относительно друг друга возможно лишь при условии гладких поверхностей и наличия смазки, роль которых в организме выполняют хрящи и внутрисуставная жидкость. Если эти поверхности повредились, а смазка загустела, функции подшипника нарушаются. А если ещё и увеличить нагрузку, то он, скорее всего, сломается.

Лечебная физкультура при артрозе необходима. Однако упражнения не должны травмировать хрящ, поэтому выполняются сидя или лёжа, обязательно плавно, с небольшой амплитудой. Если возникает сильная боль, занятия тут же прекращают.

Ошибка №3

Лариса Ивановна свято верит, что единственное средство, которое избавляет от проблем – операция. Новый сустав не будет болеть, и подвижность у него должна быть лучше, чем у родного, скованного артрозом.

На самом деле

Оперативное лечение не гарантирует улучшение. Даже успешная операция — это долгое восстановление и риск 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 менять изношенный эндопротез. И может оказаться, что крепить его будет уже не на что... Вот почему необходимо сохранить «родной» сустав как можно дольше.

Работает. Проверено

Чтобы жить активной жизнью без боли, суставу нужна регулярная поддержка в виде лечебных курсов аппаратом АЛМАГ-01. Он обладает выраженным обезболивающим свойством. Кроме этого, аппарат нужен, чтобы уменьшить воспаление и стимулировать восстановительные процессы в хрящевой ткани. АЛМАГ-01 позаботится о том, чтобы улучшить кровоток вокруг сустава и усилить его питание, а также снять спазм мышц, который часто наблюдается при артрозе и заметно усиливает боль. Но главная задача алмаготерапии – предотвратить дальнейшее разрушение хряща. Совместное применение лекарств вместе с аппаратом АЛМАГ-01 даст возможность повысить качество лечения и добиться отличных результатов.

Почти 20 лет АЛМАГ-01 производит компания ЕЛАМЕД. Он выдержал проверку и доказал свою надёжность. Чем раньше начнётся лечение АЛМАГом-01, тем больше шансов сохранить сустав.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:
391351, Рязанская обл.,
Елатьма, ул. Янина, 25,
АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода:
www.elamed.com
Бесплатный телефон завода:
8-800-200-01-13
ОГРН 1026200861620

АЛМАГ-01 ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

АПТЕКИ:
«АТРИЦА»
пр. Обводный канал, 76

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

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

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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама 16+

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

Окончание.
Начало в № 2(132), 3(133), 5(135), 6(136).

Попробуйте сесть поудобнее, потому что вы научитесь намного большему, если будете слушать других, а не рассказывать всем, как много вы знаете сами.

75. Вы должны любить то, что делаете. Если вы найдёте работу, которую любите, то вам не придётся работать ни дня в вашей жизни.

76. Каждый день найдите время немного подремать.

77. Семья у вас — только одна, так что держитесь за неё. Какие бы ни были трудности, финансовые или душевные, всё равно — держитесь за свою семью. Какие-то дни покажутся вам хуже других, но так и должно быть: ночь темна перед рассветом.

78. Я стараюсь не спешить, чтобы посмотреть и оценить маленькие вещи, которые делают эту жизнь прекрасной. Когда я это делаю, время замедляется.

Другие долгожители говорят следующее:

79. Делайте что-нибудь интересное каждый день, иначе вы заскучаете.

80. Познание нового делает вас счастливым и позволяет сохранить остроту ума.

81. Спите спокойно, старайтесь не волноваться и наслаждайтесь приятными сновидениями.

82. Я участвовал в огромном количестве мероприятий. Я играл в бинго, занимался медитацией и ремёслами, посещал мастер-классы вроде зумбы для пожилых людей и практиковал йогу. Я никогда не скучаю! А ещё я падаю три раза в неделю.

83. Будьте милыми. Я прожил долгую жизнь, потому что есть так много людей, которые меня любят.

84. Я пью виски каждый день — и прекрасно себя после этого чувствую.

85. Будьте правильным.

Столетняя женщина водит машину. Она говорит:

86. Я никогда не пила, не курила и не жульничала. И я не позволяла ничему расстраивать меня — особенно дорожному движению.

87. Я не люблю стрессов. Терпеть не могу спорить. Если кто-то слишком суетлив, я уйду. Мне нравится быть рядом с позитивными людьми — приятные люди никогда не потащат вас вниз.

Что ещё? В конце концов, большинство советов сводятся к одному — живите полной жизнью:

88. Занимайтесь своим делом и не ешьте здоровую пищу.

89. Смех помогает сохранить здоровье. Проживёте дольше, если будете находить во всём смешное. Не вешайте нос — нет никаких трагедий. Вы не можете одновременно смеяться и сердиться, смеяться и грустить, смеяться и завидовать.

90. Загляните в свою душу и найдите свои сильные стороны. Таковые есть у всех, и они помогают нам жить. У меня две сильных стороны — мои слова и мои картинки. У меня были мои пишущая машинка, компьютер и камера, чтобы бороться с несправедливостью. Всякий раз, когда мне предоставляется возможность помочь людям в беде, я хочу им помочь.

91. Имейте хороший аппетит, много друзей и мало свободного времени.

92. Хорошая жена, две порции шотландского виски на ночь — и, главное, не беспокойтесь.

93. Никогда не убегайте от ответственности. У всего есть причина — найдите её и выбейте из себя. Это увеличит ваши возможности, интерес к жизни и поможет вам дольше оставаться живым. Я жив, потому что работаю. Сила — вот наша награда.

94. Очень важно ко всему в жизни испытывать любопытство.

95. Будьте сильным, активным и образованным. Бейте в свой барабан.

96. Не курите, не пейте и не ставьте на себе крест.

97. Живите одним днём и продолжайте путь.

98. Вы должны быть удачливыми, но лучшее, что я делал, получалось у меня тогда, когда всё было плохо. А ещё я каждый день ем чернослив.

99. Делайте то, что нужно. Не анализируйте, просто делайте.

100. Это легче лёгкого — наслаждайтесь жизнью, и будь что будет. Спите спокойно, ешьте мороженое, когда у вас простуда — и на следующее утро проснётесь здоровым.

НОВОСТИ

Омега-3 против диабета

Жирные кислоты омега-3 способны обратить вспять развитие диабета 1-го типа или улучшить состояние при уже диагностированном заболевании, пишет Science World Report со ссылкой на работу Гуандунского технологического университета.

Учёные добавляли жирные кислоты в рацион мышей с диабетом. Клетки поджелудочной железы животных не могли вырабатывать инсулин, из-за чего переставал регулироваться уровень сахара. Мышей кормили обычной едой и продуктами с полиненасыщенными жирными кислотами, включая добавки с омега-3.

Специалисты проверяли состояние мышей каждые три месяца (уровень инсулина и переносимость глюкозы, а также статус поджелудочной). Наличие омега-3 улучшало показатели обмена глюкозы, состояние поджелудочной, снижало концентрацию воспалительных сигнальных белков. Также отмечалась генерация бета-клеток, выделяющих инсулин.

Ученые констатируют: полезные жирные кислоты можно найти в морепродуктах, жирной рыбе (лосось), соевых бобах, грецких орехах, рыбьем жире, масле льняного семени, семенах чиа, шпинате и икре рыб.

MedDaily

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Что такое синдром «сухого глаза»

В последнее время, в связи с увеличившимися зрительными нагрузками – работа за компьютером, чтение электронных книг, использование смартфонов, длительное время за рулем автомобиля, - у людей возникают проблемы с глазами. И это может касаться не только снижения зрения. Часто глаза утомляются, краснеют, болят. Эти симптомы обычно воспринимаются и самими пациентами, и подчас окулистами как проявление острого или хронического конъюнктивита. Назначаются антибактериальные капли, которые могут не дать эффекта, либо усугубить состояние. В таком случае, обычно одни капли заменяются другими, либо к ним добавляются противовирусные или противовоспалительные. И, несмотря на множество капель, улучшения не происходит.

На самом деле такие проявления как утомляемость, покраснение, боли в глазах при отсутствии воспалительных явлений являются признаками синдрома «сухого глаза» (ССГ) - заболевания, в основе которого нарушение увлажнения поверхности глаза, обусловленное нарушением состояния слёзной пленки и/или её недостаточностью.

Слёзы можно разделить на механические и эмоциональные. Механические служат для очищения и увлажнения глаз. Они рефлекторны по своей природе и нужны, чтобы сохранить здоровье глаз. Слизистая оболочка глаза нежная и быстро пересыхает. Без увлажнения она легко может повредиться.

То есть состояние «сухого» глаза возникает, когда слеза не обеспечивает должную защиту глаза. Причина может быть, во-первых, если слёзные железы вырабатывает жидкости меньше, чем положено. Это чаще возникает при общих гормональных, аутоиммунных или ревматоидных заболеваниях. Во-вторых, если слеза не содержит необходимых компонентов и быстро испаряется с глазной поверхности. Это обычно возникает при хроническом блефарите, который обусловлен теми же общими заболеваниями, либо проблемами с пищеварительной системой. И, в-третьих, когда с количеством и составом слезы всё в порядке, но глазам требуется повышенная защита. Это характерно при повышенных зрительных нагрузках. Здесь играет роль ещё один фактор – при концентрации внимания моргательные движения становятся реже, до 4-х раз в минуту (в норме их должно быть около 15), глаз не обволакивается слезой и высыхает.

ОБЫЧНО ССГ СОПРОВОЖДАЮТ СИМПТОМЫ:

- ощущение инородного тела, «песка» в глазах;
- покраснение глаз;
- чувство жжения, зуда, ощущение сухости;
- светобоязнь;
- боль в глазах, быстрая утомляемость при чтении, просмотре телевизора;
- повышенное слезотечение на улице;
- появление белого отделяемого в уголках глаз по утрам;

Эти явления обычно более выражены по утрам и к вечеру, хотя могут возникать и днём.

К ОСНОВНЫМ ПРИЧИНАМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ССГ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- факторы внешней среды (ветер, сухой климат, городской смог, пыль, грязь, табачный дым, кондиционеры и т. д.);
- постоянное зрительное напряжение (работа за компьютером, чтение, вождение автомобиля, частый просмотр ТВ);
- воспалительные заболевания глаз;
- ношение контактных линз;
- изменение гормонального фона во время менопаузы, беременности, кормления грудью;
- использование некоторых лекарственных средств: антигистаминных препаратов, антидепрессантов, лекарств от гипертонии, глаукомы, паркинсонизма, приём пероральных контрацептивов и др.;
- оперативные вмешательства на глазах и веках, сопутствующие заболевания глаз.

Р.М.ПАНКРАТОВ

Синдром «сухого глаза» (ССГ) - хроническое заболевание, которое требует длительного или постоянного лечения. Основным лечением является использование специальных глазных капель – слезозаменителей, которые увлажняют глаз, улучшают его питание, устраняют дискомфортные проявления. Их очень много, и разные капли используются при разной степени выраженности ССГ. Помимо этих капель, желательно соблюдать следующие рекомендации:

- избегать капель, которые быстро снимают покраснение глаз – они сужают сосуды глаза. Не обладая увлажняющими свойствами, они усугубляют проблему ССГ;
- не тереть глаза – это усиливает раздражение и может привести к появлению микротравм и присоединению инфекции;
- следить за влажностью воздуха в помещении, особенно если используются обогревательные приборы, по возможности устранить воздействие вредных факторов – табачного дыма, пыли и т. д.
- делать перерывы при работе за компьютером, чтении, просмотре телевизора, стараться чаще моргать;
- отказаться или уменьшить время ношения контактных линз;
- применять препараты витаминов А, В1, В2, В6, С, микроэлементы (кальций, железо, магний), питаться сбалансировано;
- защищать глаза от солнца;
- употреблять достаточное количество жидкости (1,5 - 2 литра в день).

И, конечно, не стоит заниматься самолечением. Схожие с синдромом «сухого глаза» симптомы могут иметь воспалительные и дистрофические заболевания, опасные для глаза и зрения. Поэтому перед применением любых капель следует проконсультироваться с офтальмологом, провести обследование на выявление ССГ и применять препараты, выписанные врачом. Врач может дать рекомендации по лечению глазных заболеваний, вызывающих синдром «сухого глаза».

В «Офтальмологической лазерной клинике» есть всё необходимое для результативного обследования, установления правильного диагноза и назначения современных лекарственных препаратов.

Роман Михайлович ПАНКРАТОВ, врач-офтальмолог ОЛК.

Тел. 68-00-00
Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2
ВХОД С ТОРЦА
РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00. СБ С 9:00 ДО 16:00.
ВСКР – ВЫХОДНОЙ.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Целебные свойства кипрея

Кипрей (иван-чай) – одно из самых известных в России лекарственных растений. Он растёт повсеместно, даёт высокий урожай и имеет широкий спектр целебных свойств. Наши предки использовали его листья в пищу и применяли для лечения множества болезней.

Пищевое применение До начала XX века в России был популярен полезный и вкусный напиток – «копорский чай». Это настой листьев иван-чая, прошедших процесс ферментации.

Сегодня интерес к иван-чаю возрастает. Собирать его следует только вдали от промышленных предприятий и автотрасс. Траву подвергают ферментации, но можно и просто высушить в хорошо проветриваемом месте.

➲ ОПТИМИЗАЦИЯ КРОВЕТВОРНОЙ ФУНКЦИИ

В состав иван-чая входят соединения железа и сбалансированный комплекс витаминов, помогающий регулировать кроветворение. Напиток употребляют при патологиях селезёнки, железодефицитной анемии и других нарушениях состава крови.

➲ НОРМАЛИЗАЦИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Препараты иван-чая оказывают болеутоляющий, антисептический и обволакивающий эффект, содержат полезные слизи и дубильные вещества. Они избавляют от запора и изжоги, нормализуют пищеварительные процессы. Кипрей показан при дисбактериозе, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, при отравлениях и дисфункциях кишечника.

➲ МОЩНОЕ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Отвар и настой иван-чая используют для подавления активности патогенных микроорганизмов при лечении воспалительных заболеваний. Подходит для полосканий при инфицировании верхних дыхательных путей, слизистых оболочек рта и пазух носа. Можно употреблять в профилактических целях.

➲ МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

Отвары рекомендуют при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при мочекаменной болезни. Иван-чай незаменим при острых и хронических циститах. Он плавно снижает артериальное давление у больных гипертонией, снимает отёки, способствует поддержанию правильного водно-солевого баланса.

➲ ПОДДЕРЖАНИЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Все части растения используют в терапии простатита, аденомы предстательной железы и эректильной дисфункции. Положительное воздействие подтверждено клинически.

➲ СЕДАТИВНЫЙ ЭФФЕКТ

Напиток из листьев назначают при бессоннице, неврозах, повышенной возбудимости и агрессивности, головных болях, депрессиях, истерии, алкогольном психозе, тревожности и внезапных перепадах настроения. Регулярный приём настоев помогает женщинам с нервными расстройствами в период менопаузы, предменструальным синдромом и в «критические дни».

➲ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ СВОЙСТВА

Препараты иван-чая обладают антибактериальными, вяжущими и регенерирующими свойствами. Ими обрабатывают поверхностные поражения кожи и плохо заживающие раны. Ежедневное полоскание полости рта уменьшает рыхлость десен, способствует снижению их кровоточивости и сохранению целостности зубной эмали.

➲ УМЕНЬШЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Для приготовления обезболивающего препарата используют корни и корневища кипрея. Рекомендуют при головных болях и заболеваниях ЖКТ.

➲ УСИЛЕНИЕ ЛАКТАЦИИ

Чай из кипрея полезен кормящим мамам: он почти не имеет противопоказаний и содержит вещества, усиливающие лактацию, стабилизирующие работу женской эндокринной системы. Его употребление помогает продлить период естественного вскармливания и укрепить здоровье новорождённого.

➲ ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ АКТИВНОСТЬ

В растении есть вещества, эффективно подавляющие рост раковых клеток. Также в состав кипрея входят антиоксиданты (флавоноиды, каротиноиды и т. д.) с противоопухолевым эффектом. Настои и отвары для восстановления жизненных сил используют пациенты, прошедшие курсы химио- и лучевой терапии.

➲ СТАБИЛИЗАЦИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Регулярное употребление иван-чая оздоровливает организм. Это растение содержит вещества, стабилизирующие обменные процессы, регулирующие утилизацию жиров и углеводов. Кипрей богат пектинами, которые помогают выводить из организма токсины и вредные продукты метаболизма.

➲ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Листья содержат фитостеролы, каротиноиды и флавоноиды, способствующие усиленной выработке коллагена и замедляющие процессы старения кожи. Наружное применение настоев кипрея способствует увлажнению кожи и повышению её тонуса, улучшает состояние волос. Люди, регулярно употребляющие напитки из листьев иван-чая, зачастую выглядят моложе своего возраста.

➲ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Употребление настоя иван-чая почти не имеет противопоказаний. Его можно пить беременным, кормящим мамам и больным с хроническими недугами. С осторожностью принимают при варикозной болезни и нарушениях свёртываемости крови.

Источник:
http://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- КАССИРА
- КАССИРА В СТОЛОВУЮ
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

Сдаются в аренду площади:
- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 7
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13
44-48-82, 44-48-02

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

Диабетическая стопа

Диабетическая стопа (ДС) – одно из наиболее инвалидизирующих осложнений сахарного диабета (СД) и самая частая причина госпитализации пациентов с СД.

Синдром диабетической стопы - это поражение кожи, крупных и мелких сосудов, нервов, костей и мышцы стопы. Все эти изменения происходят в связи с сахарным диабетом – заболеванием, при котором происходит повышение уровня глюкозы в крови. Уровень глюкозы повышается из-за нарушения его регулирования гормоном инсулином, который вырабатывается поджелудочной железой.

Причины возникновения синдрома диабетической стопы

Синдром возникает как позднее осложнение сахарного диабета, когда длительное повышение количества глюкозы в крови губительно действует на крупные (макроангиопатия) и мелкие (микроангиопатия) сосуды, нервную, костно-мышечную ткань. Таким образом, при сахарном диабете страдают многие органы и системы. К тому же, нижние конечности, а особенно стопы и лодыжки, хуже кровоснабжаются из-за их удалённости от сердца. При длительном действии повышенного уровня сахара на нервные окончания нижних конечностей возникает диабетическая нейропатия, а она в свою очередь ведет к снижению болевой чувствительности - при этом небольшие повреждения кожи стоп не ощущаются пациентом и очень медленно заживают. К тому же на ноги при ходьбе приходится большая нагрузка, мешающая быстрому заживлению.

Выделяют три стадии развития диабетической стопы:

На первой стадии отмечаются поверхностные безболезненные язвы, диаметром не более двух см. Признаки воспаления отсутствуют или слабо выражены.

На второй стадии появляются более глубокие язвы, сопровождающиеся воспалением клетчатки с развитием флегмоны, абсцесса или остеомиелита. Безболезненные язвы становятся чувствительными в результате воспалительных изменений и препятствуют ходьбе. Параллельно наблюдаются системные проявления прогрессирования инфекции (общая слабость, повышение лейкоцитоза и ускорение СОЭ в анализе крови), которые сопровождаются признаками ишемии дистальных отделов конечностей (стопы).

Третья стадия - опасное и угрожающее жизни септическое состояние. При посеве крови выявляются возбудители инфицированных язв. Очень часто на этой стадии показана ампутация конечности.

Различают три формы синдрома ДС:

1. Нейропатическая форма
2. Ишемическая форма
3. Смешанная форма

При нейропатической форме преобладает поражение нервной ткани, при ишемической – нарушение кровотока. При смешанной форме – имеются проявления и нейропатической, и ишемической форм.

Прежде всего, пациентов беспокоит боль в конечных отделах стоп, которая может усиливаться в покое и ослабевать при движении. Характерны и другие проявления повреждения нервной ткани – онемение, жжение или охлаждение стоп, парестезии (ползание мурашек, покалывание). Глубокие повреждения тканей, развивающиеся из-за ухудшения кровоснабжения, представлены плохо заживающими язвами, инфекционными поражениями, гангреной.

К признакам ДС относят «малые проблемы»:

Вросший ноготь – вследствие неправильного подстригания углы ногтя погружаются в близлежащие ткани, вызывая боль и нагноение. При появлении воспаления необходимо обратиться к хирургу, который удалит край ногтевой пластинки.

Потемнение ногтя – причиной может быть подногтевое кровоизлияние, чаще всего вследствие давления тесной обуви. Кровоизлияние не всегда, но всё-таки может вызвать нагноение, если оно не рассосалось самостоятельно. В этом случае стоит прекратить ношение обуви, которая привела к кровоизлиянию. При нагноении – обратиться к хирургу.

Грибковое поражение ногтей – ногти становятся толще обычных, цвет их изменяется, исчезает прозрачность. Утолщенный ноготь может давить либо на соседний палец, либо, вследствие давления обуви под ним самим, также может развиться нагноение. Следует обратиться к дерматологу - он при помощи лабораторного исследования соскоба определит диагноз и назначит лечение.

Мозоли и натоптыши – в них также часто развивается кровоизлияние и нагноение. Мозоли стоит удалять пемзой, не распаривая в горячей воде и не пользуясь пластырями и средствами для их размягчения. Обувь лучше сменить и подобрать ортопеда ортопедические стельки.

Порезы кожи при обрезании ногтей – возникают из-за снижения болевой чувствительности, к тому же людям с избытком веса, либо с низким зрением не всегда удается правильно подстричь ногти. На месте пореза легко может образоваться язва. Ранку необходимо промыть противомикробным средством и наложить стерильную повязку. Стараться правильно стричь ногти – не срезать под корень, а оставлять 1мм.

З.М. АВАЛИАНИ

При плохом зрении или избыточном весе лучше попросить о помощи родственников.

При проявлении малейших признаков ДС очень важно вовремя проконсультироваться у специалистов. Только своевременное обращение за медицинской помощью поможет предотвратить самые тяжёлые формы и исходы осложнений сахарного диабета.

Рекомендуем записаться на приём к специалистам АВА КЛИНИК. Терапевт, невролог примут вас в удобное время.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог «АВА КЛИНИК»

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

(Окончание в следующем номере).

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

НОВИНКИ ВЕСНЫ-2017 В САЛОНЕ «ДАЛИ-МЕБЕЛЬ»!

Модульная серия для гостиной WYSPAA

Представленные новинки выполнены в цвете венге, а контрастные фасады и декоративные вставки смотрятся элегантно и просто.

При отличном качестве - цены вас приятно порадуют!

Модульная серия для спальни Амели

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.

Расширение ассортимента!
Поступление новых товаров!

идеи На Окружной

Отличный текстиль от проверенных производителей.
Постельное бельё, подушки, одеяла.
Расцветки на любой вкус.
Всегда пользуется повышенным спросом чугунная посуда.
Утятницы, сковородки, сотейники разных форм и размеров.
Настоящие хозяйки уже оценили это!

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

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

62-62-62
гипермаркет На Окружной
WWW.OKR29.RU
Срок действия акции с 15 по 30 апреля 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.

СО СВЕТЛОЙ ПАСХОЙ!

Козули Архангельские от Малишава 30 г (пасхальные)
59=90
47=90

Кулич Пасхальный

Котлеты куриные п/ф 240 г 2 шт заморозка
61=90
54=90

Колбаса Рябушка 400 г СМК
74=90
59=90

Конфеты Ласточка 250 г Кр.Октябрь

87=90
70=90

Чай Азерчай чёрный с ароматом бергамота 25 пак*2 г

86=90
71=90

Паштет Главпродукт 240 г печень с копчёностями

34=90
27=90

Колбаса Русская Шедродолье Гост

379=90
329=90

Зелёный горошек Смайл 400 г ж/б
29=90
22=90

Торт Медовик с шоколадом 420 г Русская нива

144=90
119=90

Горбуша натуральная 225 г Тунайча

89=90
74=90

Огурцы Фрау Марта 670 г маринованные

57=90
47=90

Сельдь Балтийский невод 240 г в т/с

54=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 26 апреля 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. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
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 № 5291.
Подписано в печать 11.04.2017 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.