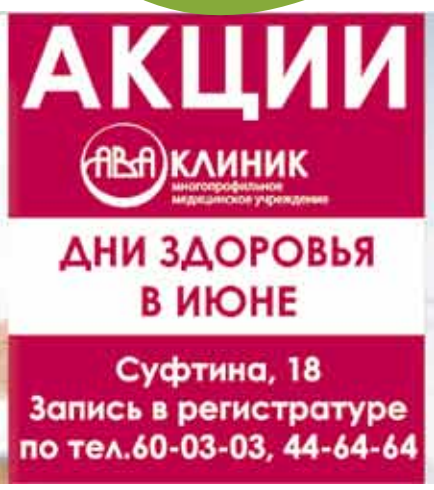
МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 10(140) 31 мая 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЭКО после 40 лет

Сегодня многие женщины не торопятся решать вопрос материнства. Они стараются уделить как можно больше внимания и времени карьере, путешествиям, личной жизни. И только ближе к 40 годам перед ними встаёт этот вопрос: пора иметь детей.

Как свидетельствует мировая статистика, шансы на успешное проведение процедуры ЭКО с первой попытки у женщины в возрасте до 35 лет достигают 40%. В 35-40 лет процент снижается до 20-28%, а после 40 лет шансы резко снижаются до 5-10%.

Такой низкий процент объясняется несколькими причинами. Во-первых, после 40 лет повышается количество сопутствующих заболеваний, а значит, ухудшается общее состояние организма. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, варикозной болезни вен нижних конечностей, патологии щитовидной железы и так далее, повышается риск не вынашивания беременности или патологии беременности и родов.

Во-вторых, после 40 лет резко снижается не только количество яйцеклеток в яичниках, но и их качество. Не секрет, что наиболее оптимальный возраст для беременности и родов - это 20-35 лет. После 40 высок риск генетических заболеваний у плода, врождённых пороков развития и хромосомных аномалий. Поэтому при проведении ЭКО собственными яйцеклетками желательно провести генетическую диагностику эмбрионов, в результате которой выявляются все генетические отклонения, и есть возможность выбрать здоровые эмбрионы.

Мы всё чаще и чаще читаем информацию в газетах, видим по телевидению, как мамами становятся в 45, 50 лет и даже в более старшем возрасте. Но нужно понимать, что пациентки старше 45 лет, чаще всего, используют донорские яйцеклетки, благодаря чему у женщины есть возможность выносить и родить ребёнка самой. Даже у молодых пациенток с ранним истощением овариальных резервов, при многократном получении эмбрионов плохого качества и неудачах ЭКО, показано использование донорских клеток.

Для того, чтобы определить возможность проведения ЭКО собственными клетками после 40 лет, врач в первую очередь оценивает резерв яичников. Это подсчёт фолликулов при ультразвуковом исследовании, анализ показателей гормонов – АМГ и ФСГ. При этом нужно быть готовой к тому, что, возможно, придётся использовать донорские клетки.

Наша клиника работает с ведущими банками донорских клеток в Санкт-Петербурге. Доноры проходят, помимо стандартных клинических обследований, медико-генетическую диагностику, что позволяет практически полностью исключить риски генетических заболеваний у плода. Донорские яйцеклетки можно выбрать по тем параметрам, которые подходят именно вам (внешность, рост, вес, возраст, образование, хобби и так далее).

В любом случае, мы сделаем всё возможное, чтобы помочь вам стать счастливыми родителями!

Записаться на консультацию к врачам акушерам-гинекологам репродуктологам Марине Мерабовне БЕЖАНИДЗЕ и Алексею Владимировичу ЯКУШИНУ можно в регистратуре или по телефонам 60-03-03, 44-64-64.

ЦЕНТР ЭКО
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.medicina29.ru
www.arkheko.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Работа депутатов

Благодаря активной и настойчивой позиции общественности Северного округа, удалось отстоять выделение по максимуму средств на проект благоустройства сквера перед КЦ «Северный». Администрацией МО «Город Архангельск» смета составлена на 17 млн рублей. Сюда ещё не вошли работы по устройству торшерной линии освещения. В течение года МУП «Горсвет» разработает проект освещения сквера и представит на экспертизу. А уже в 2018 году депутаты областного собрания **М. М. Авалиани** и **В. П. Попова** будут ходатайствовать о выделении 800 тыс. рублей из резервного фонда Правительства Архангельской области на монтаж линии ос-

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

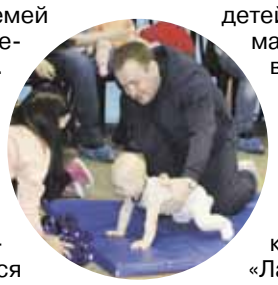
ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ

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

Юбилейный чемпионат

В культурном центре «Северный» прошёл десятый чемпионат «Гонки карапузов» для семей с детьми от 6 месяцев до 4,5 лет. Этот праздник единения год от года набирает популярность, родители вместе со своими малышами стремятся победить и занять первое место.



Праздник проходил на пяти площадках. На первой «Ползунки» изо всех сил стремились добраться до любимых родителей. На второй площадке «Для детей, начинающих ходить» малыши пока еще неуверенной походкой гордо шли навстречу своим родителям.

Малыши постарше быстро адаптировались в картонных туннелях «Лабиринта», радовали своих пап и мам достижениями.

Совсем «взрослые» на машинах и самокатах гоняли по трассе и легко справлялись с высокой скоростью

Культурный центр «Северный» поздравляет всех участников праздника и благодарит депутата Архангельского областного Собрания **Михаила Авалиани** и Торговый центр «На Окружной» за прекрасные подарки для участников и поддержку чемпионата «Гонки карапузов».

Мы – соседи!

Окраина Архангельска. Посёлок 29 лесозавода численностью чуть больше тысячи человек. Здесь живут замечательные, инициативные и трудолюбивые люди. Несмотря на множество проблем, с которыми ежедневно приходится сталкиваться, они не опустили руки, а с уверенностью и энтузиазмом смотрят в будущее. Здесь одним из первых в Архангельске появился ТОС «Кузнечевский лесозавод». Именно благодаря его созданию уже четвёртый год подряд здесь реализуются программы по благоустройству территории, в первую очередь, восстановлению дренажных систем.

С инициативой провести в Международный День соседей праздник «Мы - соседи» к депутатам Архангельского областного Собрания **Михаилу Авалиани** и **Валентине Поповой** обратился председатель ТОС Борис Овчинников. Депутаты поддержали замечательную идею жителей. Праздник удался и принёс людям много положительных эмоций.

Огромное спасибо КЦ «Маймакса», активистам посёлка и всем, кто принимал участие в организации и проведении праздника.

Чистые северные берега

27 мая в Северном округе состоялся субботник - акция «Чистые северные берега», организованный депутатами областного Собрания **М. Авалиани** и **В. Поповой**, совместно с администрацией округа. Подобное мероприятие проводится здесь четвёртый год. Местом работ на этот раз стал участок, прилегающий к КЦ «Северный». Очистить территорию сквера от дикорастущих зарослей ивы, поваленных деревьев, случайного бытового мусора вышли около 40 человек. Это немного, если учитывать, что обращения были направлены во все школы, техникумы и детские сады. Все, кто пришёл, особенно родители с детьми, получили удовлетворение от результатов труда.

Благодарность всем, кто участвовал в мероприятии!

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

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

Взрослая для сна
Снижает напряжение в области шеи во время сна.
Цена от 729=

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

На сиденье
Снимает нагрузку с органов малого таза, крестцово-копчикового отдела позвоночника.
Цена от 1109=

Количество товара ограничено.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Экскурсия в Центре ЭКО

Очередной День открытых дверей состоялся в Центре ЭКО в АВА КЛИНИК. Главный врач Центра ЭКО, эмбриолог Виктор Павлович Парфёнов и врач акушер-гинеколог, репродуктолог Марина Мерабовна Бежанидзе ознакомили гостей с технологиями ЭКО, провели по кабинетам центра, ответили на вопросы.

Женщины и мужчины, пришедшие на мероприятие, узнали всё о процедуре ЭКО, получили подробные ответы на интересующие их вопросы, связанные с лечением бесплодия.

Часть ответов на вопросы мы публикуем сегодня.

- Расскажите кратко, как вообще проводится процедура экстракорпорального оплодотворения, то есть ЭКО?

- Вся процедура стандартная. Женщина может обратиться на приём к врачу акушеру – гинекологу в медицинскую организацию по месту жительства для установления причины бесплодия. Мужчина проходит обследование одновременно с женщиной, но по направлениям, полученным от врача-уролога. Точно так же полное обследование для установления причин бесплодия и подготовку к процедуре ЭКО можно пройти и у нас в Центре ЭКО в АВА КЛИНИК.

После установления причины бесплодия и при желании пациентов пройти процедуру ЭКО, оформляется пакет документов на проведение этой процедуры за счёт средств обязательного медицинского страхования.

Сама процедура подразделяется на четыре этапа. Первый – это стимуляция яичников женщины, для получения максимального количества яйцеклеток. Продолжительность этого этапа – 10-12 дней.

После того, как фолликулы созрели, назначается день пункции, то есть забора яйцеклеток. Происходит это под наркозом. И в этот же день муж (партнёр) сдаёт свою сперму. Или размораживается сперма донора, и проводится оплодотворение. Это второй этап.

Третий этап – культивирование эмбрионов. Идёт наблюдение, как они развиваются. И на третьи-пятые сутки происходит перенос эмбриона, или двух, в полость матки. Это завершающий, четвёртый этап. После этого спустя две недели мы исследуем, имплантировались эмбрионы или нет (анализ на ХГЧ).

Всем этим этапам предшествуют сбор документов, сдача анализов, предоставление всех материалов на комиссию и прочие необходимые формальности.

- Комиссия в ходе рассмотрения материалов может отказать в лечении бесплодия?

- Да, отказы бывают по ряду причин, они обязательно обосновываются. Также комиссия может направить пару на дообследование.

- Что конкретно проводится по полису ОМС, то есть бесплатно для женщины?

- По полису ОМС проводятся стимуляция яичников, забор яйцеклеток, культивирование эмбрионов и перенос в матку. То есть работа по четырём этапам, о которых мы рассказали. Всё остальное пока проводится платно.

- А вдруг на каком-то этапе перепутают, и женщина получит после процедуры ЭКО не свой эмбрион, а чужой?

- Это исключено. У нас налажен очень строгий контроль. Во-первых, элементарная бюрократическая составляющая. Всё подписано, говоря понятным языком. И, конечно же, второй эмбриолог пристально следит за манипуляциями своего коллеги, чтобы не произошло ошибки. Так что это исключено.

- В России поставлена задача повышения рождаемости детей. Процедуры ЭКО способствуют этому?

- Из общего количества рождённых, как свидетельствует статистика, по ЭКО появляются на свет около одного процента детей. В США, например, почти полтора процента населения появились на свет в результате этой технологии.

Подробную информацию по лечению бесплодия и по процедуре ЭКО вы можете узнать на сайте *www.arkheko.ru.*

Обращаем ваше внимание. День открытых дверей (ДОД) в Центре ЭКО будет проводиться ежемесячно. Предварительная запись при обращении в регистратуру или по телефонам 60-03-03, 44-64-64. После набора группы (10 человек) всех, кто записался, пригласят на ДОД на ближайшую среду.

Центр ЭКО
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.medicina29.ru
www.arkheko.ru

Бюджет госпрограммы «РАЗВИТИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ» может быть увеличен почти на 2 млрд рублей

В 2017 году на реализацию госпрограммы «Развитие здравоохранения» может быть выделено из бюджета на 2 млрд больше средств. Данная информация содержится в поправках к бюджету на 2017 год, внесенных в Госдуму, информирует ТАСС.

«Законопроектом объем бюджетных ассигнований на реализацию государственной программы увеличен на 1 817,5 млн. рублей и составляет 262 902,8 млн рублей», - говорится в поправках к бюджету.

Дополнительные средства планируется направить на подпрограмму профилактики и формирования здорового образа жизни (более 29 млн рублей), совершенствование высокотехнологичной медпомощи (почти 150 млн рублей).

Расходы на развитие инновационной и персонализированной медицины предлагают сократить на 24 млн рублей. Также может быть урезано финансирование на программы развития международных отношений в сфере здравоохранения.

Самая большая дотация в размере 609 млн рублей предусмотрена для развития подпрограммы «Медико-санитарное обеспечение отдельных категорий граждан». Законопроект предусматривает ее увеличение до 20,97 млрд.

На зарплаты сотрудников территориальных органов Роспотребнадзора предлагается сократить ассигнования - на 10,1 млн рублей. Кроме того, в связи с «уточненными потребностями» закупку медицинских инструментов и оборудования для государственных нужд могут сократить на 17,3 млн рублей.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Интимное здоровье

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП, которые называют также заболеваниями или болезнями, передаваемыми половым путём), передаются от одного человека к другому преимущественно во время сексуальных контактов.

ОЧЕНЬ МНОГО ИНФЕКЦИЙ

Возбудители инфекций представляют собой большую группу микроорганизмов различной патогенности (болезнетворности). Наряду с давно известными инфекциями (ранее их называли венерическими): сифилисом, гонореей, трихомониазом, а также СПИДом, - очень актуальными признаны хламидиоз, микоплазмоз, генитальный герпес, цитомегало- и папилломовирусные поражения, гепатит.

Течение инфекций данной группы отличают некоторые закономерности: пути передачи - половой, внутриутробный и контактный, стёртая клиническая картина, малосимптомное носительство, сочетание двух и более возбудителей, при половом пути инфицирования у партнёров не всегда можно выявить «зеркальное» инфицирование.

ДИАГНОСТИКА ИППП

В силу особенностей строения, диагностика ИППП весьма затруднительна. Микроскопическое исследование их малоэффективно, а бактериологическое возможно только для части возбудителей. Поэтому наиболее приемлемыми для диагностики ИППП считаются иммуноферментный анализ (ИФА).

Биологический материал для исследований: у женщин - кровь, соскобы из уретры и шейки матки; у мужчин - кровь, соскобы из уретры и сок простаты; у детей - мазок с задней стенки глотки, кровь, и по показаниям - соскоб из мочеполового тракта.

И НЕ ТОЛЬКО ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

Болезни, которые передаются половым путем, распространены на сегодняшний день широко. При этом существующая медицинская статистика свидетельствует только об официальных данных. Иногда эти инфекции протекают без ярких клинических проявлений, пациент не обращается к врачу и может не знать о наличии у него таких заболеваний. Очень часто трихомоноз, хламидиоз, микоплазмоз развиваются у женщин без ярко выраженных симптомов.

Ряд венерических болезней представляют опасность, в связи с существованием вероятности внутриутробной передачи инфекции плоду. Кроме того, некоторые инфекции могут передаваться также со слюной, материнским молоком, в процессе переливания крови.

ТОЛЬКО В ИЮНЕ
КОМПЛЕКС АНАЛИЗОВ «ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ»
ПЦР – ДИАГНОСТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (11 тестов)
~~2320~~
НОВАЯ ЦЕНА 1590 р.

КТО МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ ИППП?

Заразиться ИППП может человек, имеющий половые связи с разными партнёрами. Чем чаще он меняет партнёров и не использует средства защиты, тем больше рискует заразиться сам и послужить источником инфекции для других. Если же он имеет половой контакт с больным партнёром, то шанс заразиться увеличивается.

КАКИЕ СИМПТОМЫ?

Необходимо помнить, что некоторые инфекции не вызывают никаких проявлений (симптомов) очень долгое время. Возможно, человек заразился от своего бывшего партнёра и не подозревает об этом. В этом случае он может заразить своего нынешнего партнёра, и тот первым заметит у себя проявления болезни. Так что, пока ситуация не прояснилась, не стоит обвинять друг друга в неверности.

Коварство ИППП в том, что протекать значительная часть из них может незаметно, без каких-либо проявлений (симптомов), или последние могут быть выражены крайне слабо. А если ИППП не лечить или лечить неправильно, то они переходят в хроническую, скрытую форму, и могут вызвать осложнения: воспаления мочевых путей, внутренних половых органов, бесплодие.

М.М. БЕЖАНИДЗЕ

ОПАСНЫЕ ХЛАМИДИИ

Среди наиболее распространённых ИППП следует отметить хламидиоз. Этот недуг проявляется как последствие заражения человеческого организма хламидиями. Эти организмы принято считать промежуточными между бактериями и вирусами. Инфицирование происходит при половом контакте, в редких случаях инфекция может передаваться при посещении сауны или бассейна, воздушно-капельным путём, а также другими способами.

В большинстве случаев этот недуг проходит без выраженных симптомов. Впрочем, у мужчин на фоне хламидиоза иногда развиваются воспалительные болезни мочеполовой системы. Сегодня уже доказано, что хламидии могут повредить генетическую структуру сперматозоидов. При этом хламидии могут попадать в женский организм вместе со сперматозоидами. Под воздействием хламидий у женщины могут также развиться воспалительные болезни. Кроме того, вполне возможно проявление непроходимости маточных труб, что угрожает бесплодием и не вынашиванием в будущем.

Кроме того, хламидии могут оказывать негативное воздействие и на другие системы организма, в частности, на сердечно-сосудистую, бронхо-лёгочную. В процессе лечения болезни очень важно, чтобы половой партнёр больного также сдал анализ на половую инфекцию и получил адекватное лечение. Это нужно сделать даже тем, у кого нет видимых признаков хламидиоза.

КАКАЯ ПРОФИЛАКТИКА?

Профилактика инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), безусловно, наиболее простой и эффективный способ борьбы с венерическими заболеваниями. Методами профилактики ИППП являются:

- воздержание от случайных половых связей;
- один здоровый половой партнёр;
- использование презерватива;
- использование бактерицидных средств;
- вакцинация;
- медикаментозная профилактика;
- периодическая проверка на половые инфекции.

Марина Мерабовна БЕЖАНИДЗЕ, врач акушер-гинеколог репродуктолог.

Обращайтесь за консультацией в АВА КЛИНИК на Суфтина 18.
Запись по тел.: 60-03-03, 44-64-64.
Наш сайт www.medicina29.ru.

Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК

УЗИ

- 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

НОВОСТИ

Говорящие игрушки замедляют развитие речи у детей

Игрушки, которые умеют разговаривать и петь, нравятся детям. Однако специалисты советуют воздержаться от их покупки.

Американские учёные провели исследование с участием семей с детьми в возрасте от 10 до 16 месяцев. Всем выдали по 3 комплекта игрушек. Первый набор состоял из детского смартфона, «говорящей» коровы и детского ноутбука. Второй - из мозаики, классических кубиков с картинками и простых деревянных головоломок. В третий вошли детские книги большого формата с картинками.

Выяснилось, что больше всего ребёнок разговаривал во время просмотра книжек. На втором месте по стимуляции речи оказались обычные игрушки. А играя с разговаривающими и поющими игрушками, ребёнок чаще молчал.

Родители! Больше времени общайтесь с ребёнком, разговаривайте с ним, читайте и смотрите с детьми книги, играйте в обычные игрушки.

http://medzona.info/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

У ВАШЕГО РЕБЁНКА АМБЛИОПИЯ?

Одно из самых распространённых зрительных расстройств в детском возрасте — амблиопия. Это стойкое, но обратимое снижение центрального зрения без изменений на глазном дне, не поддающееся коррекции.

Амблиопия («ленивый глаз») – это функциональное, обратимое понижение зрения, при котором один из двух глаз почти (или вообще) не задействован в зрительном процессе. Глаза видят слишком разные картинки, и мозг не может совместить их в одну объемную. Причины появления амблиопии многообразны: гиперметропия разной степени, астигматизм, миопия, чаще врождённая или рано приобретённая, косоглазие, помутнение роговицы, врождённая катаракта. В результате в зрительные центры коры головного мозга поступает искажённая информация, или поток её ограничен, и как следствие - низкая острота зрения.

Амблиопия бывает с центральной фиксацией и нецентральной. Разница в том, что при центральной фиксации глаз фиксирует объект жёлтым пятном, дающим самую высокую остроту зрения. При нецентральной - любая другая точка глазного дна берёт на себя лидирующую роль, при этом из-за особенностей строения не обеспечивает хорошее зрение.

Амблиопия с центральной фиксацией в плане излечения более благоприятна. Здесь хороши все методы: оптическая коррекция очками, контактными линзами, аппаратное, медикаментозное лечение.

Гораздо больше вопросов вызывает амблиопия с нецентральной фиксацией. Используя традиционные методы, мы ничего не добьёмся, так как недокоррекция линзами, локальные засветы сетчатки только ухудшают ситуацию. Стимулируя нецентральную точку, мы активируем её и не даём возможности развиваться центральному зрению.

Почему это так важно? Если в детском возрасте не исправить фиксацию, человек на всю жизнь остаётся с низким зрением, а это приводит к ограничению в выборе профессии, наличию косметического дефекта - косоглазия. А методы исправления фиксации существуют.

В раннем возрасте выявить амблиопию сложно, так как нет возможности проверить зрение. Но внимательные родители могут заметить, что ребёнок близко подходит к телевизору, прикрывает один глаз, приближает к глазам планшет, книгу. Иногда начинает отклоняться глаз в ту или иную сторону. Все эти признаки являются поводом для визита к офтальмологу.

В нашей клинике мы пролечили 32 ребёнка, у значительной части острота зрения повысилась с 0.02-0.04 до 0.8-1.0, у 5 детей не удалось добиться хорошего результата из-за позднего обращения, то есть в таком возрасте, когда добиться прогресса намного сложнее.

Поэтому самый важный фактор успеха - ранний возраст.

Смирнова Вера Альбертовна, детский врач-офтальмолог ОЛК.

Почему прищуриваться вредно?

Люди щурятся по разным причинам. Например, если в глаза светит солнце. Когда пристально разглядывают те или иные предметы, или когда долго сидят за монитором. Чаще всего это происходит, если люди плохо видят и им нужно сфокусироваться, чтобы разглядеть какой-либо образ.

Если у вас есть такая проблема, обратитесь за консультацией к офтальмологу.

Кстати, привычка постоянно прищуриваться приводит к нарушению эластичности и упругости кожи вокруг глаз и появлению морщинок.

Рекомендуем в солнечную погоду надевать солнцезащитные очки. Это поможет не щуриться.

Апельсины, брокколи и картофель против катаракты

Существует мнение, что улучшить зрение можно, употребляя морковь и чернику.

Оказывается, для зрения полезны и другие растения - цитрусовые, чёрная смородина, брокколи, картофель, киви, яблоки, зелень и листовые овощи, помидоры, шиповник, рябина, красный и зеленый перец, клубника и так далее.

Основным критерием пользы фруктов и овощей для снижения риска возникновения катаракты является содержание витамина С. Этот витамин поддерживает естественный уровень влаги глаз и защищает его от развития различных заболеваний, улучшает тонус глазных мышц и сосудов, активизирует кровообращение глаза.

При этом учёные отмечают, что гораздо полезнее придерживаться здорового питания, чем принимать синтетические витамины в драже и капсулах.

По исследованию британских учёных, риск развития катаракты в пожилом возрасте можно снизить на 30%, если в рационе будут присутствовать продукты с высоким содержанием витамина С.

Это очень важное открытие, так как к 70 годам помутнением хрусталика глаза страдают 260 из 1000 мужчин и 460 из 1000 женщин.

http://medzona.info/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

О внесении изменений в Положение о порядке назначения, финансирования и предоставления мер социальной поддержки ветеранам труда

Сообщается, что гражданам, которым с 1 декабря 2016 года прекращалось предоставление мер социальной поддержки, либо было отказано в них, на том основании, что они не являются получателями пенсий в соответствии с Федеральным законом «О государственном пенсионном обеспечении в РФ» и Федеральным законом «О страховых пенсиях», - меры социальной поддержки, предусмотренные областным законом от 10 ноября 2014 годя № 262-33-ОЗ «О мерах социальной поддержки ветеранов, граждан, пострадавших от политических репрессий, и иных категорий граждан», будут восстановлены или назначены (при предъявлении необходимых документов).

За подробной информацией обращайтесь в отделение социальной защиты населения по месту жительства.

ФИТОТЕРАПИЯ. Лечение с помощью растений

Сегодня интерес к этой методике значительно возрос - благодаря дешевизне и действенности.

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Специалисты считают, что впервые фитотерапия появилась в Индии более четырёх тысяч лет назад. Вероятно, оттуда опыт лечения травами был перенесен в Китай, а затем и в западные страны.

На развитие европейской фитотерапии повлияли древнеегипетские традиции. В найденных старинных папирусах указано, что египтяне применяли для врачевания несколько сотен разнообразных растений.

До шестнадцатого века фитотерапия была составной частью жизни многих людей.

В последние годы заметно возрос интерес к фитотерапии, и она стала довольно популярной и почитаемой. Современные целители, применяющие лечение травами, учитывают индивидуальные особенности организма каждого пациента. И только после этого рекомендуют необходимую терапию.

Разнообразие целебных трав позволяет применять фитотерапию и с превентивной целью, для поддержания хорошего самочувствия.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ В ПИТАНИИ

Издавна человек употребляет растения в пищу. В них скрыты мощные силы, они богаты разнообразными витаминами, минеральными веществами, могут служить пищевыми добавками. Обладают отличными пищеварительными свойствами, помогают усваивать жирную пищу.

• **ОБЫЧНАЯ ЗЕЛЕНЬ:** петрушка, базилик, лавровый лист, щавель, листья кориандра, душица, чабрец, мята, орегано, розмарин, шалфей.

Эти растения за счёт своего аромата применяют в кулинарии. Они влияют на пищеварительный процесс, помогают правильно усваивать пищу, стимулируют образование необходимых ферментов, способных расщеплять жирные кислоты.

Мятную приправу добавляют не только в чай, но и в мясные жирные блюда, благодаря чему они лучше усваивается организмом. Для этих целей также используют розмарин.

Супа и тушёные блюда становится гораздо вкуснее при добавлении в них лаврового листа, майорана, тимьяна. Аромат этих трав вызывает усиленную секрецию желудочного сока до того, как человек приступает к трапезе.

Петрушка очень богата железом и другими важными микроэлементами, а в щавеле присутствует большое количество аскорбиновой кислоты. Шалфей, помимо аромата, обладает ещё и антисептическим свойством.

Желательно выращивать травы самостоятельно, тогда у вас всегда будет свежая и полезная зелень. Все эти растения можно вырастить даже на подоконнике.

• **АРОМАТНЫЕ СЕМЕНА ПОЛЕЗНЫХ РАСТЕНИЙ:** укроп, анис, тмин, фенхель, кардамон, кориандр, иллициум.

У семян этих растений довольно сильный аромат, их принято добавлять в пищу для снижения газообразования.

Например, тмин, добавленный к белокочанной капусте, предотвращает появление дискомфорта в области живота. Эта пряность вместе с кориандром считается важным компонентом восточных блюд.

• **ЦЕННЫЕ ПЛОДЫ И ЛУКОВИЦЫ:** зёрна перца, его стручки, чеснок, можжевельник.

Эти специи активизируют метаболические процессы, обладают антисептическим эффектом. Перец отлично стимулирует циркуляцию крови.

Классическое антисептическое растение чеснок также ускоряет обмен веществ в организме, помогает снизить уровень холестерина, подавляет развитие инфекционных процессов.

• **КОРНИ РАСТЕНИЙ И ИХ КОРА:** хрен, корица, имбирь

Эти специи также ускоряют обмен веществ, вызывают ощущение теплоты и дополнительной энергии, что оказывает позитивное действие на состояние человека в холодном климате. Помимо разогревающего ощущения, они способны повышать защитные силы организма.

Например, хрен добавляет блюдам свой едкий аромат и острый запах, что неплохо сочетается с мясными блюдами. Имбирь подходит к рисовым блюдам, а корицу кладут в сладкие десерты.

Польза фитотерапии в современном мире неоценима, применяйте лекарственные растения правильно.

И будьте здоровы!

По материалам http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru

КАКИЕ ПРОДУКТЫ не рекомендуется есть натощак

Завтрак — самая важная еда за день. Это мы выучили. Теперь утром добросовестно едим, да только не всегда то, что нужно…

ДРОЖЖИ. Они способствуют выработке желудочных газов. Желудок вздувается, что не особо приятно. Поэтому натощак любая дрожжевая выпечка не на пользу.

ЙОГУРТ. В чём его смысл? С помощью содержащихся в нём полезных бактерий помогать переваривать пищи. А если все эти нужные микроорганизмы попадут в желудок до еды, то их просто поглотит агрессивный желудочный сок, и толку не будет. То есть йогурт натощак не то чтобы вреден — он бесполезен.

КОФЕ НА «ПУСТОЙ» ЖЕЛУДОК. Кофеин попадает на слизистую желудка, и выделяется желудочный сок. Он начинает разъедать слизистую, если другой еды нет, и тогда возможны проблемы с желудком. Кофеин раздражает и желчный пузырь. Тот выбрасывает порцию желчи, чтобы помогать переваривать еду. Но переваривать-то нечего…

САХАР. И все сладости и сладкие фрукты типа банана. Сахар моментально усваивается организмом и раздражает поджелудочную железу. В ответ она начинает вырабатывать инсулин. Уровень сахара в крови падает, могут появиться апатия и усталость вместо бодрости.

ЦИТРУСОВЫЕ. В них много кислоты, которая действует на слизистую желудка. Если нет проблем с желудком, нет изжоги после кислого, то этим советом можно пренебречь. При повышенной кислотности желудка, язве и других проблемах с ЖКТ от цитрусовых и фрешей из них лучше воздержаться.

ГРУШИ. В грушах много грубой клетчатки, которая может «не понравиться» нежным слизистым органов пищеварения.

ХУРМА. В ней много трудноперевариваемых волокон, которые замедляют моторику желудка и кишечника — желудок «встаёт». Особенно много таких волокон в сильно вяжущей хурме.

ЧЕСНОК. А также разные жгучие специи, которые действуют по принципу кофеина, раздражая слизистые и желчный пузырь.

ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ. Сужают сосуды желудка. Начинаются проблемы с его кровообращением, и процесс переваривания оказывается нарушенным. Поэтому пить любое холодное не рекомендуется ни натощак, ни сразу после еды.

www.medpulse.ru/health

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, 7
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13

44-48-82, 44-48-02

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
торговый комплекс На Окружной

- ТЕХНОЛОГ НА ПРОИЗВОДСТВО
- КАССИРА ▶ КАССИРА В СТОЛОВУЮ
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО! ▶ ПЕКАРЯ
- ГРУЗЧИКОВ ▶ МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

Медицинская ТехникА

В салоне МедТехника – аппараты для поддержания красоты и здоровья!

Электрическая звуковая зубная щётка SonicPulsar CS-131

Высокая звуковая частота образует качественную однородную пену, бережно очищает зубной налёт. Ворсинки очищают зубы и тщательно массируют десны, усиливая микроциркуляцию крови. Автоматически отключается через 2 минуты. В комплекте 2 насадки.

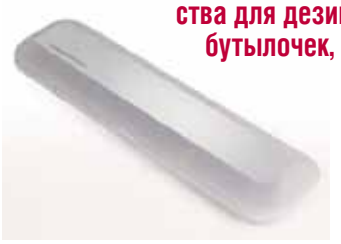
(В ассортименте – щётки CS-161, CS-262, CS-561Kids, CS-562Junior, CS-465-M, W, CS-461- G, B, есть насадки)

Ирригатор настенный для полости рта Cs Medica Agua Pulsar OS-1

Для качественного очищения ротовой полости водой в труднодоступных местах. Смывает мягкий зубной налёт; защищает от возникновения зубного камня; обеспечивает полноценный уход под коронками и при ношении ортодонтических устройств. Работает в трёх режимах.

В наличии портативные ирригаторы для полости рта B Well WI-911, есть насадки.

Особенно актуальны в период отпусков устройства для дезинфекции зубных щёток, детских бутылочек, портативных устройств.



Устройства для UV обработки зубной щетки ER UV03 Стерилизация обеспечивается установленной в устройстве ультрафиолетовой лампой, свет которой губителен для микробов.

Очиститель языка «Свежесть»

Налёт на языке - это скопление патогенных и сапрофитных бактерий и других микроорганизмов, которые могут вызвать воспалительные явления, гингивит или заболевания сердечно-сосудистой системы. Стоматологи рекомендуют ежедневно очищать язык от бактерий.

Миостимулятор для тела US Medica Body Trainer

В медицинских целях миостимуляцию используют для:

восстановления мышечной ткани, стимуляции оттока лимфы, нормализации обмена веществ, улучшения состояния эндокринной, нервной и других систем организма.

Приборы для физиотерапии в домашних условиях

Аппарат гальванотерапевтический Элфор позволяет быстро и эффективно блокировать болевой синдром методом гальванотерапии и электрофореза.

Элфор помогает при лечении: остеохондроза; вегето-сосудистой дистонии;

гипертонии I и II стадии; бронхита; последствий переломов, ушибов, растяжений.

Обладает сосудорасширяющим, заживляющим и болеутоляющим действием, тормозит воспаление и ликвидирует отёк.

Магнитеры: АМнп-01, АМТ-02, АМТ-01 (Беларусь), Мастер МСТ-01

АМТ-02: сосудистые заболевания и вегетативной нервной системы; позвоночника и суставов; переломы, ожоги, раны; гипертоническая болезнь; заболевания органов дыхания; пищеварительной системы; иммунодефицитные состояния; экземы, нейродермиты; имеются показания по лечению пяточной шпоры

НОВИНКА! СКИДКА 10%

Аппарат терапевтический комплексный АТК «Ретон-форте - 3 в 1!

С его помощью можно проходить курс магнитотерапии, ультразвуковой терапии, получить лечение инфракрасными лучами, не выходя из дома.

Прибор помогает противостоять самым разным болезням, среди которых:

- Сердечно-сосудистые заболевания,
- Патологии опорно-двигательного аппарата,
- Кожные болезни,
- Урологические нарушения, и многое другое

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

Большой выбор массажёров, тренажёров

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

«ВЕНЕЦИЯ» ИЗЫСКАННАЯ МЕБЕЛЬ ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ГОСТИНОЙ!

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.

К ОТКРЫТИЮ ДАЧНОГО СЕЗОНА

идеи На Окружной

БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ТОВАРОВ!
ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ – ТОВАРЫ ИКЕА!
НАДЁЖНЫЕ КАЧЕЛИ, ВСЕГДА МОДНАЯ И УДОБНАЯ РОТАНГОВАЯ МЕБЕЛЬ И ДР.
МЫ ПРИВЕЗЛИ РАСКЛАДУШКИ – УСПЕВАЙТЕ!

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

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

Кофе Моккона Континентал Голд натур. растворимый 75г пакет

174=90
135=90

Хлеб Дарницкий 550г

34=00
26=00

Крупа Гречка ядрица 5 пак*80 г Чистая крупа

83=90
47=90

Масло сливочное крестьянское Холмогорочка 72,5% ж 180 г

109=90
83=90

Сыр Российский 50% ж Ферма Босконе

299=90
239=90

Молоко Сударыня ультрапастеризованное 2,5% 1000 г т/п

67=90
57=90

Молоко Сударыня ультрапастеризованное 3,2% т/п 1000 г

72=90
60=90

Антиперспирант аэрозоль АКС Защита от запаха 150 мл муж

210=00
181=90

Шампунь д/ волос Чистая Линия Крапива укрепляющий 400 мл

104=90
77=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 14 июня 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 № 5434. Подписано в печать 30.05.2017 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.