МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 12(142) 26 июля 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бесплатно – значит, бесплатно

Бригады скорой помощи ШАНС оказывают такую же помощь, что и сотрудники государственной скорой. Однако у многих горожан до сих пор в голове держится убеждение: если компания частная – значит, за всё нужно платить.

Как обстоит дело фактически, мы спросили у главного врача скорой помощи ШАНС Онеги Климовны ПАК.

- Онега Климовна, в рекламе ШАНСа написано: принимаем вызовы бесплатно по полису ОМС. Что входит в понятие «вызов», и как следует воспринимать утверждение «бесплатно»?

- Понятие «вызов бригады» любой скорой помощи включает осмотр пациента, необходимые диагностические мероприятия (электрокардиограмма, пульсоксиметрия, глюкометрия), постановку диагноза, проведение необходимого лечения, рекомендации по дальнейшей тактике лечения заболевания, а также госпитализация в дежурные стационары города.

То есть всё перечисленное пациенту обходится бесплатно, по полису обязательного медицинского страхования. Такой полис есть почти у каждого, с ним обращаются в муниципальные медучреждения.

- А какие услуги для пациента ШАНСа могут быть платными?

- Все остальные транспортировки – из стационара домой, из стационара на вокзал, в аэропорт, или из дома на вокзал, из дома на другой адрес, из одного города в другой по области и по стране. То есть если лежачему пациенту нужна только перевозка, то эта услуга для него будет на платной основе.

Далее. Услуга забора анализа на дому. Для тех, кто не хочет стоять в очереди в поликлинике для сдачи анализов, или у него нет времени, или утром хочется подольше поспать, или его физическое состояние не позволяет выходить из дома. В подобных случаях мы можем приехать и провести забор анализов у него на дому. Эта услуга тоже платная. Результаты анализа мы высылаем по электронной почте, либо пациент может сам прийти к нам по адресу: Суфтина, 18.

И, конечно, обслуживаем пациентов по полисам ДМС.

- Можно ли пациента отвезти по его требованию в любую больницу города?

- Нет. Мы госпитализируем только в дежурные стационары города. В отдельных случаях пациента госпитализируем в конкретный стационар, при условии договорённости между пациентом и этим стационаром, при наличии официального направления.

Скорая помощь ШАНС. Квалифицированные специалисты в составе каждой бригады, с большими возможностями, улучшенным сервисом и высоким качеством оказания услуг. Телефон 23-03-03, 43-03-03.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

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

В АВА КЛИНИК на приём к неврологу часто обращаются пациенты с жалобами на головокружение. Головокружение – ощущение непроизвольного движения собственного тела в пространстве или движения окружающих предметов относительно своего тела.

Ах, как кружится голова...

ПРИЧИНЫ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Головокружение свидетельствует о рассогласовании информации, поступающей к головному мозгу от трёх наших физиологических систем, которые отвечают за ориентацию в пространстве: вестибулярной, зрительной и осязательной. Проще говоря, причины могут заключаться в сбое работы сложного механизма человеческого организма, отвечающего за равновесие или пространственное удержание положения тела.

В связи с этим, причин может быть много. Рассмотрим некоторые:

— травма головы или позвоночника;

— вирусные инфекции (простуда, грипп);

— мигрень;

— эпилепсия;

— эмоциональные истощения, стрессы, страх, депрессия и другие психологические расстройства;

— опухоль головного мозга;

— вегетососудистая или нейроциркуляторная дистония;

— сидячая работа. В этом случае большая нагрузка идёт на позвоночник и шейный отдел. Если не вставать длительное время, нарушается кровообращение головного мозга, и когда человек встает, проявляется лёгкое головокружение;

— инсульт. Головокружение при инсульте сопровождается нарушением речи, координации в пространстве, тошнотой, иногда рвотой, слабостью в руках и ногах, и возможно потерей сознания;

— шейный остеохондроз. Головокружение при шейном остеохондрозе усиливается при движении головы, особенно усиливается при резких её поворотах и подъёмах. Наблюдается неустойчивость походки и дезориентация в пространстве. Всё это сопровождается болью и ограниченностью движений в шейном отделе позвоночника;

— преходящее нарушение мозгового кровообращения;

- и ряд других причин.

Головокружение часто сопровождается тошнотой, сильным сердцебиением, головной болью, повышенной потливостью и общей слабостью. Головокружение может возникать внезапно и так же внезапно прекращаться, на короткий период или наоборот на длительное время. Может появляться при повороте головы или смене положения тела.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ

Если у человека возникло сильное головокружение, первое, что нужно сделать – успокоиться, не паниковать.

При симптомах головокружения рекомендуем не откладывать приём к неврологу. Любая из перечисленных патологий требует обязательного врачебного контроля и грамотного подхода к диагностике и лечению.

В Центре неврологии АВА КЛИНИК квалифицированные специалисты помогут вам найти причины и предложат современные методы лечения.

АВА КЛИНИК.
Архангельск, Суфтина, 18
60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

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

ПРИОБРЕТАЙТЕ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!

Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66

Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77

Ул. СУФТИНА, 18
Тел. 40-33-88

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.

«Если хочешь быть счастливым - будь им!»

Если рассматривать организм как химическую фабрику, то можно сказать, что нас делают счастливыми в основном четыре нейрохимических вещества: дофамин, эндорфин, окситоцин и серотонин. От уровня содержания этих гормонов в организме человека зависят его настроение, способность к когнитивной деятельности, мотивация, уверенность в себе, готовность действовать и т. д. - всё то, что приносит радость и удовлетворение от жизни.

В. ЗЕЛЕНСКАЯ

Подробнее рассмотрим самый известный из «гормонов счастья» - серотонин.

Это нейромедиатор, вещество, являющееся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга. Восприимчивые к серотонину нейроны расположены практически по всему мозгу. Синтез гормона происходит в головном мозге, также большое его количество вырабатывается слизистыми оболочками желудочно-кишечного тракта.

Роль серотонина в организме трудно переоценить:

- Стимулирует области, ответственные за процесс познавательной активности.
- Положительно влияет на двигательную активность и тонус мышц. Это состояние можно охарактеризовать фразой «горы сверну».
- Управляет нашим настроением: когда его много в организме, человек испытывает чувство удовлетворения - он уверен в себе, чувствует себя успешным, жизнь кажется интересной и насыщенной. Недостаток серотонина может вызвать мрачное настроение, ощущение пустоты и одиночества, чувство собственной незначимости и ненужности. Так, навязчивые попытки некоторых людей во что бы то ни стало привлечь к себе внимание могут на самом деле быть проявлением критически низкого уровня серотонина.

Помимо настроения, серотонин отвечает за самообладание или эмоциональную устойчивость. Этот гормон контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам адреналину и норадреналину. У людей с пониженным уровнем серотонина малейшие поводы могут вызывать обильную стрессовую реакцию.

Чтобы серотонин вырабатывался в нашем организме, на уровне химических процессов необходимо:

- поступление с пищей аминокислоты триптофана, так как именно она нужна для непосредственного синтеза серотонина в синапсах;
- поступление глюкозы с углеводной пищей, что вызывает выброс инсулина в кровь, стимулирует катаболизм белка в тканях и повышает уровень триптофана в крови.

Когда в организм поступает пища, в том числе содержащая триптофан, увеличивается выработка серотонина, при этом повышается настроение. Мозг быстро улавливает связь между этими явлениями, и в случае депрессии (серотонинового голодания) незамедлительно требует дополнительного поступления пищи с триптофаном или глюкозой. И наоборот, высокий уровень серотонина способен притуплять чувство голода.

Солнечный свет. Как показали исследования, солнце благоприятно действует на синтез серотонина. Даже просто раздвинув шторы, можно поднять настроение. Людям с пониженным уровнем серотонина рекомендуется получать как можно больше естественного солнечного света.

Физические нагрузки. Наукой доказано, что физические упражнения активизируют выработку серотонина.

Другие «ускорители» выработки серотонина

Медитативная практика благодарности. Найдите время и подумайте о том, что хорошего есть в вашей жизни - дети, семья, друзья, отношения, интересная работа, уютный дом, увлекательное хобби, отличное здоровье, - список может быть очень длинным. И окажется, что у кого-то нет и половины того, чем обладаете вы. Многие действительно важные вещи в нашей жизни мы воспринимаем как должное и недостаточно ценим.

Вспомните свои успехи и достижения, яркие события, незабываемые встречи, подробно воссоздавая их детали и своё ощущение радости и удовлетворения, связанные с ними.

И в том, и в другом случае выработка серотонина ускорится. Дело в том, что наш мозг реагирует на позитивные события производством серотонина, не делая разницы между реальными и воображаемыми.

Альтруизм. Сделайте что-нибудь хорошее для других. Безвозмездно, то есть даром. Помощь людям делает нас сильнее, увереннее и, в итоге, счастливее.

Сотрудничество. Совместная деятельность на общую пользу объединяет людей и улучшает их эмоциональный фон. Вспомните мудрого кота Матроскина из мультфильма про Простоквашино.

Хобби. Общение. Занимайтесь тем, что вам приятно и интересно, общайтесь с людьми, которые вам нравятся, которых вы любите. Это тоже мощные источники положительных эмоций и хорошего настроения.

Управление эмоциями и теория нейропластичности

Можно и нужно научиться управлять своими эмоциями. Сбалансированность эмоционального состояния - это защита от депрессии, важный фактор профилактики соматических заболеваний.

Современная теория нейропластичности доказывает, что человек способен осознанно изменить свой мозг. Это значит, что подобно мышцам, мозг можно и нужно постоянно тренировать. Тогда вы научитесь лучше управлять своими эмоциями, повышать настроение, жить в состоянии творчества, радости, счастья.

Важно постоянно поддерживать свой мозг «в форме». Для этого каждый день старайтесь делать что-то новое, чего раньше никогда не делали. Новые действия и впечатления стимулируют и развивают наш мозг. Важно поддерживать в себе интерес к окружающему миру, оставаясь любознательным, как ребёнок. Единственный способ изменять и улучшать структуру мозга - исследовать, экспериментировать, пробовать новое, развивая свои когнитивные навыки. И мы обязательно об этом поговорим.

Вероника ЗЕЛЕНСКАЯ,
врач психотерапевт
АВА КЛИНИК.

Записаться на консультацию можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Первым «урожаем» дачников

могут стать воспалённые суставы, повышенное давление и боль в позвоночнике

После дачного сезона в больницах и поликлиниках увеличивается поток пациентов. Это результат того, как дачники ведут борьбу за урожай.
Чтобы обезопасить себя от проблем со здоровьем, проведём работу над частыми ошибками.

Богатырские забавы не для спины

Алексей Иванович начал строить беседку. Но дело далеко не продвинулось: поднял мешок с цементом – и поясницу прострелило...

Работа над ошибками

Нежелательно поднимать более 15 кг. Не следует наклоняться, чтобы поднять предмет. Никогда не нужно поднимать тяжести, поворачивая туловище.

А в качестве лечения обострившегося остеохондроза можно использовать магнитотерапию. Она способствует усилению кровообращения в области позвонков, восстановлению питания межпозвонковых хрящей, снятию мышечных спазмов. Такое лечение даёт возможность быстро снять боль и восстановить подвижность позвоночника.

Ударников труда подстерегает гипертония

Елене Сергеевне нечасто удаётся вырваться на дачу. Поэтому, приехав на участок, она сразу бросилась копать, сажать. К вечеру от усердия у неё поднялось давление...

Работа над ошибками

Давление повышается в результате интенсивной физической работы. Для гипертоников находиться в согнутой позе, головой вниз – опасно. Работу лучше делать, сидя на стульчике.

Магнитотерапия даёт возможность стабилизировать давление, снизить дозы препаратов и держать гипертонию под контролем.

К суставам нельзя относиться легкомысленно

Светлана весь день сеяла лук и морковь, а потом еле смогла доползти до кровати – обострился артроз. Суставы опухли и воспалились, появилась сильная боль...

Работа над ошибками

Результат от магнитотерапии может быть заметен уже после 2-3 процедур. Систематическое, курсовое лечение помогает остановить болезнь. А если провести курс заранее, то шансы исключить обострение повышаются, и недуг не сможет помешать сделать работы на участке в срок.

При артрозе нежелательны положения с упором на колени. Если других вариантов нет, нужно подложить под них мягкий валик, чтобы уменьшить нагрузку.

Почему в лечении артрита, артроза, остеохондроза, гипертонии более 1 000 000 человек используют аппарат АЛМАГ?

Действие АЛМАГа направлено на улучшение качества жизни людей. Он даёт возможность:

- уменьшить боль, воспаление и отёк;
- восстановить подвижность позвоночника и суставов;
- нормализовать давление;
- минимизировать побочные действия медикаментов;
- увеличить сроки ремиссии.

ПАМЯТКА УМНОГО ДАЧНИКА

1. От зимней «спячки» к бурной трудовой деятельности переходить постепенно, без лишнего рвения!
2. Беречься от жары и прямых солнечных лучей, особенно с 12 до 16 часов. Всегда носить панаму или хотя бы шляпу из газеты.
3. Пить побольше чистой воды.
4. Держать выше голову! Не работать на корточках или в «позе огородника»; использовать инструмент с длинным черенком или стульчик.
5. Готовиться к сезону заранее, приводя организм в норму и усмиряя хронические недуги с помощью аппарата АЛМАГ-01.

Компания ЕЛАМЕД, производитель АЛМАГа – один из лидеров России по производству медтехники. 80% медучреждений России оснащены изделиями ЕЛАМЕД. В том числе: НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Л. Рошаля, Главный Военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, Поликлиника № 1 Управления делами Президента. Компания ЕЛАМЕД даёт на АЛМАГ-01 гарантию три года. Потому что на 100% уверена в его надёжности и лечебном эффекте. Сервисные центры работают по всей России.

АЛМАГ-01 достойно выдержал и экспертизу специалистов, и «народную проверку».

Аппарат АЛМАГ-01 – настоящий прорыв в области физиотерапии. С ним шансы на возвращение полноценного образа жизни намного выше, чем без него.

Здоровья вам на даче!

ЩЕДРЫЙ АВГУСТ

КУПИТЕ АЛМАГ-01 ВЫГОДНО!
С 3 ПО 10 АВГУСТА

«ФАРМАЦИЯ» - телефон справочной 083
«ВИТА-НОРД» тел. 8-800-100-72-72
«ПАНАЦЕЯ»
«АПТЕКА-МК»
«ДОБРАЯ АПТЕКА»
«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
«АТРИЦА»
«Аптека29.ру»
«МЕДТЕХНИКА» - ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

Заказывайте у производителя: 391351. р.п. Елатьма.ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод» (возможен наложенный платеж). ОГРН 1026200881620
Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 (консультации до и после покупки)
www.elamed.com
КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама 16+

Йога для каждого

АВА КЛИНИК объявляет набор в группу йога-терапии

Заниматься йогой может каждый. Для этого не требуется ни специального оборудования, ни специальной одежды – нужно только желание вести здоровый и полноценный образ жизни.

Позы йоги, или асаны, воздействуют на каждую часть тела, растягивая и тонизируя мышцы и суставы, позвоночник и всю костную систему. Асаны оказывают влияние не только на внешние части тела, но и на внутренние органы, железы и нервы, сохраняя все системы в хорошем состоянии. Устраняя физическое и психическое напряжение, они высвобождают огромные запасы энергии.

Дыхательная практика йоги, известная как пранаяма, вызывает в организме прилив новых сил и помогает управлять психикой, вселяя в вас ощущение покоя и обновления, а тренировка позитивного мышления усиливает ясность мысли и концентрацию внимания.

Практика йоги учит осознавать привычные движения и положения тела. Сбалансированная практика укрепит слабые места, а жёсткие – сделает более гибкими. Повысится уровень жизненной энергии, а по мере того, как тело и ум станут более раскованными, вам будет проще расслабиться.

Йога развивает координацию движений, гибкость, выносливость, равновесие, ясность ума, повышает концентрацию внимания и укрепляет здоровье в целом.

Йога улучшает жизнь во всех её проявлениях.

Инструктор Ольга Николаева
Начало занятий с 1 августа.
Запись по тлф. 60-03-03, 44-64-64

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Ученые советуют НЕ заменять обычный сахар подсластителями

Сотрудники Университета Манитобы назвали небезопасные заменители сахара: это аспартам, сукралоза, стевиозид.

Обработаны данные более 400.000 человек. Во-первых, искусственные подсластители не эффективны в профилактике лишнего веса. Также установлено, что употребление сахарозаменителей даёт высокий риск развития ожирения, диабета, сердечных заболеваний, повышения кровяного давления.

Источник: Meddaily.ru

В интересах человека быть счастливым

Счастливые люди обычно здоровее остальных, говорят исследования университетов Юты и Вирджинии. Видимо, такие люди ведут здоровый образ жизни, например, регулярно тренируясь, не злоупотребляя вредными продуктами питания и не куря. Вполне вероятно, что и само ощущение счастья позитивно сказывается на сердце и иммунной системе, пишет The Daily Mail. Счастливые люди живут дольше и реже болеют.

А сотрудники Университета Калифорнии считают, что ощущение счастья скоро может покинуть людей. Причина - низкий уровень удовлетворения собственной жизнью. Исследование американских ученых показывает: современные люди все реже чувствуют себя счастливыми, и данная тенденция лишь усиливается.

Причин много: слабое физическое здоровье, психологическая нестабильность, недостаточное материальное благополучие. Эксперты подчеркивают, что несколько поколений назад в жизни людей был минимум негатива, максимум позитива и глубокое удовлетворение жизнью. Тогда позитивные эмоции были связаны со счастьем на текущий момент времени, а глубокое удовлетворение - со счастьем в долгосрочном периоде. Сейчас люди реже чувствуют себя успешнее. И, скорее всего, это передастся последующим поколениям.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ и ЗРЕНИЕ

ЛО-29-01-001205
от 27.12.2013 г.

Проблема сахарного диабета во всем мире, несмотря на предпринимаемые меры, остаётся актуальной. Пациенты в течение короткого времени становятся инвалидами, среди этой группы больных по-прежнему высок уровень смертности. В первую очередь это связано с различными сосудистыми осложнениями: слепотой, почечной недостаточностью, развитию гангрены. Инфаркт миокарда у больных сахарным диабетом возникает в 5 раз чаще, чем у здоровых людей, инсульты бывают в два раза чаще.

По данным Минздрава, на 1 января 2017 года в Архангельской области проживают 43 746 человек с диагнозом сахарный диабет.

К основным офтальмологическим осложнениям сахарного диабета относятся диабетическая ретинопатия, эндокринная офтальмопатия, катаракта, глаукома и др.

Катаракта, или помутнение хрусталика, довольно распространённое заболевание среди людей пожилого возраста, в том числе и у больных сахарным диабетом. Если помутнение резко выражено, зрение быстро ухудшается, вплоть до полной потери. Лечение катаракты сегодня проводится на высокопрофессиональном уровне. Зрение после операции восстанавливается полностью. Однако у больных диабетом любые операции, в том числе и на глазах, протекают благополучно лишь в тех случаях, когда диабет компенсирован. Это условие является первостепенным в подготовке пациента к операции хирургами-офтальмологами.

Другое серьёзное осложнение диабета - диабетическая ретинопатия. На фоне постоянного повышенного сахара крови страдает сетчатка глаз. Основу сетчатки составляет сплетение мелких сосудов и нервных окончаний, обеспечивающих функцию зрения.

Причиной развития диабетической ретинопатии является длительная декомпенсация диабета. Сосуды сетчатки при этом заболевании становятся ломкими, проницаемыми, теряют эластичность, что приводит к изменениям всей ткани сетчатки, в частности, к кровоизлияниям. Диабетическая ретинопатия развивается постепенно, и даже выраженные её стадии могут быть неощутимы для больного. Когда же больной замечает резкое ухудшение зрения, говорят о далеко зашедшей стадии болезни, эффективность лечения в этом случае невелика.

Основные признаки диабетической ретинопатии:

- мурашки и пятна, плавающие перед глазами;
- появляются трудности при чтении и работе на близком расстоянии;
- неожиданное появление пелены перед глазами.

В лечении ретинопатии главную роль играет режим питания больного, должен быть нормальный углеводный обмен (применение сахаропонижающих препаратов, инсулин).

Наиболее эффективным признан и успешно применяется во всем мире метод лазерной фотокоагуляции сетчатки. Своевременно и правильно проведённая лазерная коагуляция позволяет сохранить зрение даже на поздних стадиях диабетической ретинопатии.

В более тяжёлых случаях (вторичной глаукоме, отслойке сетчатки и гемофтальме) применяется хирургическое лечение.

При диагнозе «сахарный диабет» лучшим способом предупреждения ретинопатии является незамедлительное обследование у окулиста. Если при первом обследовании диабетических изменений глаз не найдено, то в любом случае нужно повторять осмотр у офтальмолога не менее трёх раз в год.

При сахарном диабете, неважно, нарушено зрение или нет, нужно придерживаться некоторых правил:

- посещать окулиста не менее двух раз в год, даже если изменений с органами зрения не выявлено;
- консультироваться нужно только у высококвалифицированного специалиста. Только такой врач может определить изменение в зрении на ранних стадиях;
- выполнять все рекомендации врача (капли, уколы или лазерное лечение);
- понимать, что зрение напрямую зависит от уровня сахара в крови, стараться держать его в норме;
- постоянно наблюдать артериальное давление, при повышенном давлении могут разорваться сосуды глазного дна;
- физические нагрузки при нарушении зрения должны быть умеренными, так как при перегрузке (физической) могут лопнуть сосуды;
- бросить все вредные привычки (курение, алкоголь), так как они вызывают спазм сосудов.

Офтальмологическая Лазерная Клиника успешно помогает своим пациентам восстановить зрение уже на протяжении 10 лет. Обращайтесь к нашим специалистам!

Тел. 68-00-00

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

РЕЖИМ РАБОТЫ: ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00, СБ, ВСКР - ВЫХОДНЫЕ ДНИ.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Каждый год в середине июля жители Повракулы празднуют День родной деревни.

Народное гулянье с весёлыми конкурсами, играми, концертными номерами обычно привлекают много взрослых повракульцев с детьми и приглашённых гостей. Не стал исключением и нынешний год.

Погода благоприятствовала проведению праздника. Вкусные пироги и сок, встречи с друзьями и новые знакомства — что может быть лучше? Депутаты областного собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова передали жителям вкусные угощения, поздравили присутствовавших с праздником, пожелали им добра и здоровья на долгие годы. Активистам деревни были вручены благодарственные письма.

Мы - туристы

НА ТАЛАЖСКОМ ОЗЕРЕ ПРОШЁЛ ГОРОДСКОЙ ТРАДИЦИОННЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЁТ.

Для участия в соревнованиях туристы были разделены на две группы: начинающие - и опытные ветераны, которым перевалило за 70 лет.

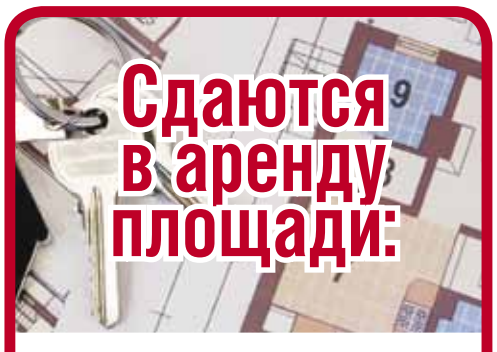
Полосу препятствий преодолевали 10 команд, из них две – новички.

Соревнования состоялись при поддержке депутатов Архангельского областного собрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой.

Наш корр.

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 СРОЧНО!
- ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА
- ПОВАРА СРОЧНО! ▶ ПЕКАРЯ СРОЧНО!
- МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
- УБОРЩИЦ
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

Старости больше нет!

Считается, что главный результат роста продолжительности жизни - то, что пожилые люди теперь дольше живут. Но это не так.

Главным, огромным, стратегическим, меняющим на наших глазах всё человечество следствием скачка продолжительности жизни является вовсе не то, что старость теперь дольше продолжается, а то, что она намного позже начинается.

Для тех, кому сегодня 40, 50, 55 лет, старость начнётся только лет в 75-80. То есть на добрых 25 лет - четверть века! - позже, чем для поколения наших родителей.

Ещё совсем недавно в человеческой жизни было лишь 3 основных периода: молодость, зрелость, старость. Теперь «зрелость» случается в 50 и отмечает собой начало абсолютно нового, попросту не существовавшего раньше этапа в человеческой жизни.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЁМ?

1. Он продолжается почти 30 лет - с 50 до примерно 75.

2. В отличие от прежних представлений, физические и интеллектуальные возможности человека в этот период при правильном подходе не снижаются и остаются, по крайней мере, не хуже, - а в некоторых случаях и лучше, чем в молодости.

3. Потенциально это лучший, самый качественный период в человеческой жизни, поскольку совмещает в себе здоровье, силы и жизненный опыт. По всем статистическим данным последних лет, это самое счастливое время в жизни, её пик наступает теперь примерно в 65 лет.

4. Те, кому сегодня 55-65 лет, проживают этот период первыми в истории человечества. Раньше его просто не было, поскольку люди намного раньше старели.

5. В ближайшие несколько десятилетий люди возраста 50-75 станут самой массовой возрастной группой на планете.

Чем отличается жизнь после 50 от всей предыдущей жизни? Да тем, что тому, как жить после 50, нас никто никогда не учил!

В младенчестве нас готовят к детству, в детстве - к юности, в юности - к молодости, а в молодости мы проводим десятки часов, готовя себя к предстоящим испытаниям зрелости. И только границу в 50 лет мы пересекаем, не имея ни малейшего представления о том, как, чем и ради чего жить дальше.

Здесь нет ничего удивительного. Откуда таким знаниям взяться, если ещё для поколения наших родителей в 50 лет официально начиналась старость, и жить дальше вообще не полагалось, а полагалось начинать понемногу умирать.

Мы редко осознаем, что та жизненная программа, которой мы неукоснительно следуем, путешествуя по жизни, на самом деле заложена в нас предыдущими поколениями. Именно предыдущими поколениями созданы те книги, фильмы, система образования, которые в детстве и в молодости формируют наше сознание.

Но у предыдущих поколений не было никаких представлений о жизни после 50 по той простой причине, что после 50 лет жизни не было в принципе. Потому нет их и в программе жизни, которая досталась нам от них в наследство.

По всей и всяческой статистике, для тех, кому сегодня 50-55 или около того, старость начнётся не раньше 80 лет. Это очень, очень приятно, конечно. Нам просто взяли и подарили целых 25 лет (!) дополнительной активной и насыщенной жизни. Проблема в том, что как пользоваться этим подарком, не научили. И в результате, переходя границу в 50 и соглашаясь по незнанию на преждевременную старость, мы рискуем потерять добрых 25-30 лет, которые - без преувеличения - могли бы быть лучшими в нашей жизни.

После 50 лет в жизни наступает замечательный период, когда есть время, здоровье, силы, свобода от социальных обязательств, опыт, и до начала старости, по современным меркам, ещё четверть века!

Не теряйте этого времени зря. Потом будете очень жалеть!

Если вам за 50, то для вас сегодня возможно абсолютно все: новые увлечения, новые радости и впечатления, новая карьера, новая любовь, новые путешествия. Причём качество этих жизненных впечатлений намного превышает всё, что было доступно в зелёной, неумелой юности или обременённой обязательствами зрелости

Ура! Жить да жить!

econet.ru

ТОНОМЕТРЫ ЧАСТО ВРУТ

Канадские ученые исследовали домашние тонометры. Результаты обескураживающие: в 70% случаев аппараты для измерения давления показывают неверные данные, что может быть крайне опасно для пациентов с гипертонией.

Проблемы с давлением - основная причина смертности и инвалидности в мире.

Как уменьшить погрешности показаний, пользуясь домашним тонометром:

- Не измеряйте давление, держа руку в воздухе.
- Измеряйте давление в спокойном состоянии. Не разговаривайте и не шевелитесь во время измерений.
- Манжета прибора должна находиться на уровне сердца пациента: если она спустится ниже уровня сердца, показания будут завышенными.
- Не накладывайте манжету на закатанный рукав одежды – ткань может пережать сосуды, искажая результат.
- Подбирайте манжету по вашей комплекции.
- По возможности раз в год проверяйте свой тонометр, сравнивая его показания с клиническим поверенным прибором.
- Для повышения точности измерения рекомендуется делать несколько замеров. Промежуток между ними должен составлять не менее 10 минут.

http://vladmedicina.ru/news

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!
ВНИМАНИЕ! Открылся ещё один магазин ДАЛИ по адресу: Окружное шоссе, 13, корпус 1, 2 этаж.
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.

СОЗДАЙТЕ СТУДЕНТАМ И ШКОЛЬНИКАМ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ!
От этого зависят их здоровье, успеваемость, настроение!
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Надёжные столы
Эргономичные рабочие кресла
Вместительные стеллажи
Контейнеры, секции, короба
Функциональные настольные лампы
Яркие аксессуары
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.
идеи На Окружной
Группа в контакте «Идеи на Окружной»
www.okr29.ru

62-62-62

гипермаркет На Окружной

Срок действия акции с 1 по 15 августа 2017 г.

WWW.OKR29.RU

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

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

Чай Ричард Кингз Ти Намбе Уан

87=90

62=90

ЧАЙ Ричард Роял Цейлон 2 г.*25 пак.

87=90

62=90

Молоко сгущ. Молочная страна ГОСТ 380 г

79=90

64=90

Бедро куриное охл. Приосколье

178=90

149=90

Окорочок куриный охл. Приосколье

167=90

142=90

Фасоль Фрау Марта в том. соусе 310 г.

42=90

34=90

114=90

89=90

Консервы Говядина тушёная в/с ГОСТ 325 г. Борисоглебск

Кофе МакКофе Голд нат. раств. 75 г. пак.

159=90

114=90

76=90

49=90

Кетчуп Хайнц в асс-те 350 г. ФОТО 125

Кетчуп Кальве в асс-те 350 г.

83=90

59=90

Банки для консервирования, крышки всех размеров, машинки

Квас Никола 2 л

79=90

59=90

Консервы Мясо цыплёнка в собств. соку 325 г. Лужский КЗ

64=90

49=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 9 августа 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 90 000 экз. Заказ № 5590.
Подписано в печать 25.07.2017 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.