



Что такое нейросонография

Нейросонография — это исследование головного мозга детей ультразвуком. Данный высокоинформативный метод позволяет обнаружить различные патологии и отклонения всех структур мозга новорождённых, его желудочков, сосудистых сплетений через визуализацию на мониторе.

Lоvовном мозь мауріта

Нервная система у малышей развивается интенсивно. При рождении клетки его мозга сформированы лишь на четверть. За первые полгода созревают ещё 40%, а ближе к 12 месяцу мозг формируется на 90%. Именно поэтому важно оценить здоровье малыша в младенчестве.

В первые месяцы нарушения работы головного мозга могут не проявляться. Когда же признаки задержки развития станут очевидными и будет понятно, что ребёнка надо лечить, запоздалое вмешательство может оказаться малоэффективным. Поэтому пройти нейросонографию желательно всем новорождённым детям.



Новая услуга в АВА КЛИНИК!

На это есть несколько причин

- Высокая чувствительность головного мозга к воздействию негативных факторов. Ни родители, ни врачи не могут быть абсолютно уверенными в том, что у ребенка нет каких-то органических изменений со стороны нервной системы.

- Необходимо выявить патологии в кратчайшие сроки. Считается, что до года есть «открытое терапевтическое окно», позволяющее проводить коррекцию обнаруженных неврологических расстройств. В этом возрасте головной мозг наиболее пластичен и способен к восстановлению. Поэтому, чем раньше будет начато лечение, тем больше вероятность, что самых неприятных последствий негативного воздействия на ЦНС удастся избежать.

Как проводят нейросонографию

Ультразвук легко проникает через кожу, но не может проникнуть через кость. Поэтому нейросонографию можно провести ребёнку, у которого не закрылись роднички (участки на голове, не покрытые костной тканью).

Процедуру зачастую проводят в 1, 3, 6 и 12 месяцев для мониторинга: важно вовремя отследить появление патологий

Этот диагностический метод применяется и в целях профилактики, если есть факторы риска.

В ходе НСГ диагност использует специальный ультразвуковой датчик с нанесённым гелем для лучшего скольжения по голове. Это гипоаллергенное средство улучшает прохождение сигнала.

Для нейросонографии головного мозга не требуется особой подготовки. Однако лучше, чтобы малыш был сытым, тогда у него не будет дополнительных поводов для беспокойства.

Диагностика мозга безвредна для младенца и может проводиться столько раз, сколько нужно. НСГ не доставляет ребёнку дискомфорта: если малыш спит, он даже не всегда просыпается в ходе исследования.

В нашем центре нейросонография у детей выполняется на УЗ-аппарате нового поколения, производство Япония. Врач УЗИ первой квалификационной категории с опытом работы более 11 лет проведёт диагностику на высоком профессиональном уровне, в спокойной уютной атмосфере, что позволит получить полную картину состояния мозга малыша.

АВА КЛИНИК Ул. Суфтина, 18 Тел. 60-03-03, 44-64-64 www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

№ 16(146) 25 OKT96P9 2017 WWW.MEDICINA29.RU



Ультразвуковая диагностика 7 в АВА КЛИНИК

АВА КЛИНИК СУФТИНА, 18

Запись по телефону 60-03-03, 44-64-64

• ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

• ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

• ВЕН И АРТЕРИЙ

• **НЕЙРОСОНОГРАФИЯ NEW**

• СЕРДЦА

• МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ



• ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

• ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

• МЯГКИХ ТКАНЕЙ, МЫШЦ И СВЯЗОК

МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

ПЛОДА

www.avaclinic29.ru

г. Архангельск, Суфтина 18, запись по телефону 60-03-03, 44-64-64

Уважаемые земляки, жители Архангельской области!

Прузья! Сердечно поздравляю вас с одним из главных праздников России – Днём народного единства!

Вся история нашей многонациональной страны показывает: только сообща россияне преодолевали трудности и невзгоды, сообща побеждали врагов и созидали мир. Яркие подтверждения этому - освобождение России от польских интервентов в 1612 году (событие, в честь которо-



го и назван праздник 4 ноября), партизанское движение против французов в 1812 году, борьба с фашистскими захватчиками в Великую Отечественную войну, - когда весь народ вставал единым фронтом на защиту своей Родины.

Давайте же всегда помнить, что мы — единый народ с общей исторической судьбой и общим будущим. В сплочённости – наша сила, залог успеха всех добрых начинаний, укрепления государственности и могущества нашей страны.

Желаю всем здоровья, успеха, мира и согласия в семьях, взаимопонимания, добра и благополучия!



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

Новые специалисты в АВА КЛИНИК!

ГЕМОСТАЗИОЛОГ ДЕТСКИЙ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 Тел. регистратуры 60-03-03, 44-64-64

Ультразвуковая диагностика молочных желёз

метод исследования заболеваний молочных желёз (МЖ) у женщин.

Метод обладает рядом преимуществ:

- Безопасность. УЗИ молочных желёз можно проводить так часто, как того требует состояние женщины. Его используют в качестве диагностики заболеваний молочных желёз у беременных и кормящих женщин.

 Исследование проводится в реальном времени, результат обследования известен сразу.

- Метод безболезненный.

Доступность метода исследования.

Основная задача врача УЗД –оценить структуру молочных желёз, исследовать регионарные лимфоузлы и исключить онкопатологию. Этот метод даёт возможность выполнить пункцию подозрительного участка, даже если его размеры менее одного сантиметра. Исследование проводят на 5-10 день менструального цикла. При беременности, кормлении грудью, в постменопаузе ультразвуковое исследование осуществляется в любой день. Это связано с общим «спокойным» состоянием молочной железы.

УЗИ молочных желёз проводят женщинам любого возраста.

УЗ диагностика также актуальна и для мужчин, т. к. сегодня наблюдается рост числа заболеваний грудных желёз.

Исследование проводит врач УЗ диагностики первой квалификационной категории.



Запись по телефону: 60-03-03, 44-64-64 АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

№ 16(146) 25 OKTЯБРЯ 2017 WWW.MEDICINA29.RU

Omgexeние эфферентной mepanuu pekomengyem

Профилактика гриппа методом ВЛОК

Как принято говорить, на пороге снова «сезон ОРВИ». Нам известно достаточно много самых разных способов и мер профилактики этой группы заболеваний. Медицинский центр «АВА КЛИНИК» предлагает поставить барьер на пути ОРВИ с помощью физиотерапевтического метода

Результатом лазерного воздействия на кровь могут быть противовоспалительный, антибактериальный, антивирусный, противоаллергический, дезинтоксикационный эффекты, улучшение оксигенации органов и тканей (повышение кислородной ёмкости крови),

активизация регенераторных и обменных процессов.

Внутривенная лазерная терапия показана всем, кто хочет повысить иммунитет, решить вопрос профилактики инфекционных заболеваний (в том числе вирусных инфекций, ОРВИ).

В результате фотобиологических реакций в организме происходят изменения состава

форменных элементов, вязкости крови и других её свойств, вызывающие системный отклик со стороны различных органов и тканей. Все системы организма активизируются и направляют «свои силы» на коррекцию имеющихся нарушений.

У лазерной терапии практически нет противопоказаний и побочных эффектов, процедура предельно проста. Универсаль-

ВЛОК - внутривенное лазерное облучение крови - один из самых современных методов фото-биологического воздействия на кровь. Это мощное средство повышения иммунитета и реабилитационных возможностей организма. Воздействие лазера на организм мягкое, комфортное и при этом

высокоэффективное - его оздоровительное

ность и эффективность этого метода лечения способствует применению ВЛОК как самостоятельного, так и в комплексе с лругими метолами лечения.

Его можно использовать в предоперационный и послеоперационный периоды, для ускорения процессов восстановления после заболеваний, для увеличения периода ремиссии хронических заболеваний, для

> профилактики инфекционных заболеваний, повышения работоспособности, омоложения организма.

> Следует отметить, что спектр воздействия ВЛОК на человека значительно шире, но назначается эта процедура только врачом.

Внутривенное лазерное облучение крови (ВЛОК) проводится в медицинском учреждении «АВА КЛИНИК».

Среднее время процедуры 10-15

Запишитесь на консультацию к специалистам АВА КЛИНИК.

Подарите здоровье и красоту себе и своим близким.

Архангельск, ул. Суфтина, 18 Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 www.avaclinic29.ru.





Вероника Скворцова о здоровье



На минувшей неделе министр здравоохранения России Вероника Скворцова. почти 1,5 часа общалась онлайн с пользователями одной из соцсетей. Мы публикуем в сокращении наиболее интересные ответы на вопросы.

о состоянии ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Благодаря возвращению всеобщей диспансеризации, минздрав наблюдает, как меняется состояние здоровья в целом по стране и среди разных групп населения. За последние три года, сказала Вероника Скворцова, отмечен рост показателей, положительно характеризующих здоровье. Женщины живут в среднем более 77,4 года, мужчины более 67,5 года. Росту продолжительности жизни способствует снижение потребления алкоголя и введение антитабачных мер. А вообще нужно ставить планку продолжительности жизни не менее

УМЕТЬ ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Зачастую здоровье, а то и сама жизнь человека зависит от умения окружающих оказать ему помощь. Например, в ДТП или природных катаклизмах при тяжёлых травмах, кровотечениях, только правильно и быстро наложив жгут, можно спасти пострадавшего. Такие курсы обучения обязательно проходят пожарные, спасатели. Должны при получении прав это делать и обычные водители, считает министр. В

школах детей и учителей уже начали учить азам оказания первой помощи.

МИНИСТР ДАЛА **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ**

Необходимо делать гимнастику для глаз, чтобы не было спазма аккомодационной мышцы.

2 Нужно научиться рассла-бляться, отключаясь на некоторое время от всех проблем. Можно даже заснуть: использовать для этого подходящую паузу.

3 Со стрессом пумо это роться обязательно. Это один из самых больших факторов риска развития всевозможных заболеваний, так как организм теряет адаптационные способности к изменениям внешней среды, меняется обмен веществ, начинаются гормональные нарушения.

4 Каждый день любой человек старше 35 лет должен начинать день с гимнастики. Например, для шеи: утром медленно поворачивать голову вправо и влево до упора. Благодаря такой гимнастике сохраняется эластичность мышц и сосудов, в том числе обеспечивающих кровоснаб-

Второй обязательный элемент - контрастный душ. Это тоже тренирует сосуды.

5 что касаетоя содражда здоровья в целом - правильное отношение к жизни, к стрессам, позитивный настрой помогают избегать соматических заболеваний. Наш мозг сам, если его правильно настроить, способен блокировать развитие многих заболеваний.

> По материалам «Российской газеты».

БЕСПЛАТНО ПРИЕМ РЕПРОДУКТОЛОГА

по вопросам бесплодия каждую среду с 1 по 30 ноября 2017 года

г.Архангельск, ул. Суфтина, 18

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64

MMEHICH IPOINEOUOKAJAHNA, HEUBXOJIMA KOHCYIIB

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



ДЕТСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ

Остеопатия – это система ручного воздействия на организм для профилактики, лечения и реабилитации различных соматических дисфункций. От массажа и мануальной терапии она отличается более глубоким и всеобъемлющим подходом к человеку, к его забо-

помощью остеопатии можно успешно лечить не только повышенный тонус и проблемы развития детей, но и справиться с последствиями родовой травмы, болями в спине у беременных и многими другими проблемами.

370D0BP6

Официально она разрешена Минздравом к применению врачами как метод и быстро набирает успех среди пациентов - в первую очередь из-за своей безопасности и эффективности

ЭФФЕКТ ОСТЕОПАТИИ

Достигается за счёт «балансировки», восстановления подвижности, гармонизации всех систем организма. После того, как устранены все препятствия, нормализуется кровоток в больном органе, его мобильность, проходят напряжения и восстанавливается функция. В теле человека всё взаимосвязано, и это основной принцип остеопатии, поэтому, воздействуя на один орган или систему, мы воздействуем на весь организм.

ОСТЕОПАТИЯ - ОЧЕНЬ **МЯГКИЙ МЕТО**

Остеопатия подходит всем, даже новорождённым.

В лечении остеопат опирается, прежде всего, на свои ощущения, поэтому приходить на приём можно практически с любыми проблемами (кроме острых заболеваний, где показано стационарное лечение).

Вот лишь небольшой перечень, с чем чаше всего обращаются к остеопату:

- любые последствия родовой травмы у детей;
- перинатальная энцефалопатия (ПЭП), минимальная мозговая дисфункция;
- гипертензионно-гидроцефальный синдром;
- гипертонус и проявления ДЦП;
- задержка развития, гиперактивность, трудности с обучением в школе:



- нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, косоглазие;
- частые ОРЗ, бронхиты, отиты, «слабый иммунитет» и пр.

ЛЕЧИТЬ ДЕТЕЙ У ОСТЕОПАТА МОЖНО НАЧИНАЯ С РОЖДЕНИЯ

Ждать появления болезни не надо: более 80% детей рождаются с родовой травмой разной степени, которая проявляется не сразу. Может пройти месяц, а может и год, прежде чем то или иное нарушение даст о себе знать.

Чем раньше начать, тем больших результатов можно добиться. После лечения у малышей проходят колики, становится спокойным сон, проходит гипертонус. Такие «остеопатические» дети быстрее развиваются и лучше растут.

ОСТЕОПАТИЯ ЛЕЧИТ **НЕ ВСЕ БОЛЕЗНИ**

Точнее сказать, эффективность академического «больничного» подхода в некоторых случаях оказывается выше. Конечно, никому не придёт в голову лечить инфаркт у остеопата, да и сам врач делать этого не будет.

Но есть и непосредственно касающиеся мам случаи. Во-первых, это все острые инфекционные заболевания с высокой температурой, такие как грипп, ОРВИ, пищевое отравление, дифтерия, менингит и прочее. Зато последствия менингита, или ребёнок с частыми ОРВИ - случаи остеопатические.

Во-вторых, свежие травмы, переломы, вывихи, кровотечения и прочие, которые надо диагностировать на рентгене, бинтовать, гипсовать или зашивать. Остеопат этим не занимается. Но вот приём ребёнка уже с наложенным гипсом, для того чтобы ускорить заживление – пожалуйста.

Евгений Алексеевич КО-РОТАЕВСКИЙ, мануальный терапевт, остеопат АВА КЛИНИК, член Российской остеопатической ассоциа-

Записаться на приём можно по тел. 60-03-03, 44-64-64. **АВА КЛИНИК** Архангельск, ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru.

ΠΡΟCΤΥΔΥ Strepsils И ГРИПП ΛΕΓΚΟ ПОБЕДИТЬ! ГРИПП петкой и средней степени тажести, 169=00 **ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ** 219=00 6 доз 379=00 Оциллококцинум гранулы 1 доза №6 419=00 АКЦИЯ! c 25 ОКТЯБРЯ НОЯБРЯ 2017 г. 342=00 406=00 АВА ФАРМ сеть аптек Новая цена Ул. Красных партизан, 28 Тел. 40-33-66 349=00 409=00 Ул. Тимме, 1 Тел. 40-33-77 Ул. Суфтина, 18 Тел. 40-33-88

remocmasuox

ровь – это жидкая ткань, непрерывно движущаяся по сосудам и состоящая из плазмы и взвешенных в ней клеточных элементов. А гемостаз система регуляции состояния крови. Её основные функции:

- сохранить жидкое состояние крови в сердечно-сосудистой системе;

- остановить кровотечение при повреждении стенок сосудов путём образования тромбов;

- растворить тромбы, при необходимости.

То есть в норме существует равновесие между свёртыванием крови и противосвёртывающими механизмами. Любое его нарушение чревато серьёзными нарушениями работы систем организма.

Основная задача врача-гемостазиолога – регулировать систему гемостаза, чтобы предупреждать избыточную свёртываемость либо подключаться для остановки кровотечений. Зачастую гемостазиологи ведут пациентов совместно с терапевтами, гинекологами, флебологами.

Тромбы могут появиться в любых органах и тканях. Тромбы в артериях способны вызвать инфаркт миокарда или инсульт. При появлении тромбов в венах возникает риск закупорки сосудов

Отдельная тема - изменения гемостаза во время беременности. Организм постепенно готовится к остановке кровотечения при родах, и кровь даже у здоровых женщин свёртывается быстрее. При на-

следственной предрасположенности к тромбозам или некоторых приобретенных состояниях (ожирение, хронические воспалительные процессы) свёртывание крови может привести к нарушениям кровотока в системе «мать – плацента

– плод».В этом случае возможны задержка внутриутробного развития плода либо даже потеря на любых сроках беременности,. Мониторинг состояния, начиная с этапа планирования беременности, часто позволяет предотвратить печальные исходы.

кому стоит ОБРАЩАТЬСЯ К ГЕМОСТАЗИОЛОГУ?

- Пациентам, кто уже пережил острые тромбозы.

- Пациентам с ожирением, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Усугубляют тромботический риск табакокурение, приём противозачаточных средств, малоподвижный образ жизни.

- Женщинам, имеющим две и более неудачных беременности, а также повторные безуспешные попытки применения ВРТ.

> - Пациентам, имеющим родственников, у которых были инфаркты миокарда, нарушения мозгового

кровообращения, закупорка вен нижних конечностей, лёгочной артерии в возрасте до 50 лет. Сегодня доступ-

на лабораторная диагностика наследственной предрасположенности к тромбозам. Зная информацию, можно определиться, когда необходим контроль свёртывающей системы крови, какие меры предпри-Пелесообразност и меры профилактики гемостазиолог определяет строго индивидуально.

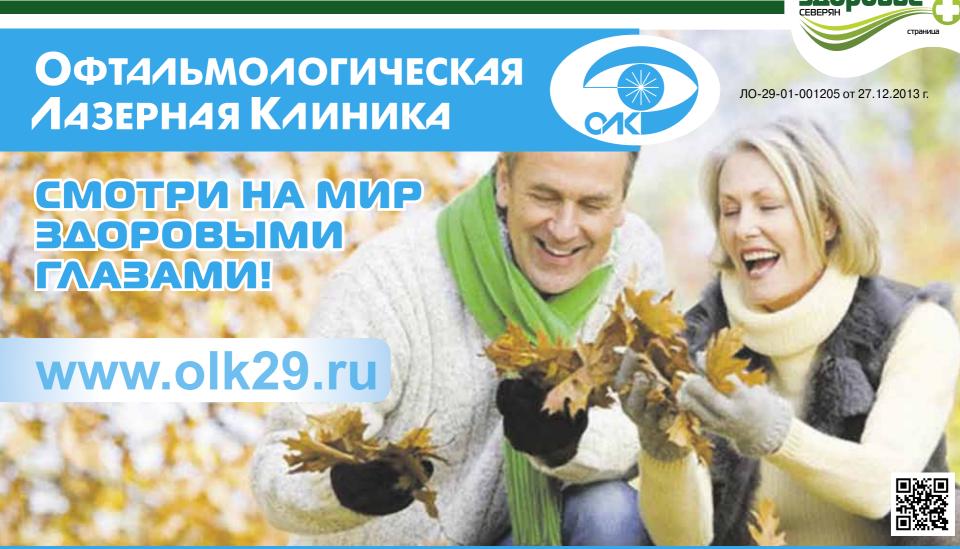
В АВА КЛИНИК ведёт приём гематолог/гемостазиолог доктор медицинских наук, профессор, врач высшей категории, заслуженный врач РФ Надежда Александровна Воробьёва.

Записаться на приём можно по тел. 60-03-03, 44-64-64.

АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru

ПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦ

№ 16(146) 25 OKTЯБРЯ 2017 WWW.MEDICINA29.RU



AASEPHASI KOPPEKUUS OOTAI BOOOFINIECKAS AASEPHASI KOPPEKUUS OOTAI BOOOFINIECKAS AASEPHASI KAIHHIKA OOTAI BOOOFINIECKAS AASEPHASI KAIHIKA OOTAI BOOOFINIECKA AASEPHASI KAIHIKA OOTAI BOOOFINIECK

На наиболее часто задаваемые вопросы о лазерной коррекции отвечает эксперт Офтальмологической лазерной клиники Роман Панкратов

2005 году окончил Северный государственный медицинский университет, после чего прошёл интернатуру по специальности «офтальмология». За время работы проходил обучение в Екатеринбургском, Санкт-Петербургском, Московском филиалах ФГАУ МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова МЗ РФ, кафедрах офтальмологии ФМБА России, СЗГМУ им. И. И. Мечникова, СПбГПМУ. Является автором более 10 печатных работ, постоянный участник российских и международных конференций и конгрессов.

Ten. 68-00-00

Как изменилось операционное оборудование за последние годы? Сократилось ли время восстановления?

- С каждым годом операции по коррекции зрения становятся всё более доступными и безопасными. Сначала была эра так называемых «насечек» надрезов роговицы. Революция произошла в конце 80-х. С тех пор оборудование становится всё более точным и быстрым, а сами операции - безопаснее и доступнее. Сейчас есть возможность осуществить операцию по коррекции зрения за считанные секунды. А вместе с усовершенствованием технологий уменьшается количество противопоказаний для

операций, сокращается реабилитационный период. Если ещё 10 лет назад мы просили пациентов исключить зрительные и физические нагрузки на несколько недель после операции, девушкам не рекомендовали беременеть в течение года и выдавали больничные листы на 1-2 недели, то сейчас работа за компьютером, вождение автомобиля и поднятие тяжестей возможны уже на следующий день после операции, беременность возможна сразу после коррекции, а больничный лист выдаётся всего на два дня.

- В связи с доступностью операций о коррекции задумываются даже люди с небольшими нарушениями зрения. Насколько это оправдано?

- Обычно операции проводятся при близорукости от -1 до -12, при дальнозоркости от +1 до +6, при астигматизме от 0,5 до 6 диоптрий. Но эти значения тоже относительны. Например, максимальная близорукость, которую мы убирали при помощи лазерной коррекции, была -17, минимальная -0,5. Конечно, совсем слабые степени целесообразнее корректировать очками, так как в обычной жизни не всегда требуется максимальное зрение вдаль. Но бывает, что от остроты зрения зависит прохождение комиссии для поступления на работу, и в таких случаях мы делаем операцию при любой степени близорукости или дальнозоркости. Близорукость больше 1 диоптрии уже вызывает снижение зрения более 50%, поэтому при таком зрении проведение операции целесообразно.

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

Есть ли гарантия на качество операции, сделанной в среднем возрасте? Сохра-

нится ли «единица» по зрению до старости?

- К сожалению, каких-либо гарантий в медицине дать невозможно.

Любой организм индивидуален, и более того, у одного и того же человека восстановление зрения на правом и левом глазу идёт по-разному. Как правило, зрение после операции стабилизируется на высоком уровне и не меняется. Бывают релкие ситуации, когда близорукость или дальнозоркость появляются снова, но они всё равно не доходят до тех значений, которые были до операции. Кроме того, при ухудшении зрения возможно проведение повторной лазерной коррекции.

Не стоит забывать и про возрастные изменения. У всех людей после 40 лет начинает развиваться пресбиопия, или возрастная дальнозоркость. Она проявляется тем, что у человека с хорошим зрением вдаль начинает ухудшаться зрение вблизи. В таком

Роман Панкратов работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с момента её открытия. За это время он провёл более 9000 операций по коррекции зрения.

случае приходится пользоваться очками для близкой работы. Лазерная коррекция в таких случаях бессильна. После 60 лет у многих людей начинается развитие катаракты – помутнение хрусталика. При этом любые очки и линзы перестают помогать. В обоих этих случаях возможно проведение другой операции – операции по

- Почему решили стать офтальмохирургом?

замене хрусталика.

- Мне всегда нравилась работа, связанная с мелкими деталями – в детстве любил клеить модели самолетов и кораблей, разбирать часы и чинить что-то небольшое.

В то же время меня привлекала медицина. В конце 90-х, когда предстояло выбирать будущую профессию, в СМИ было много информации о нашем известном оф-

тальмологе – Святославе Фёдорове, который начинал рабочий путь в Архангельске. Эти факторы определили мою судьбу.

ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00. СБ С 9:00 ДО 16:00. ВСКР - ВЫХОДНОЙ.

- Помните ли свою первую операцию?

- Моя работа в качестве хирурга-офтальмолога началась ещё в интернатуре. Очень хорошо помню, как хотелось начать делать операции, и как мои замечательные учителя – врачи-офтальмохирурги Архангельской офтальмологической больницы позволяли сделать сначала самые простые манипуляции, затем всё сложнее и сложнее. Свою первую операцию от начала до конца я тоже сделал, ещё учась в интернату-

ре. Я был очень рад, что у меня это получается.

- Поделитесь самым запомнившимся случаем.

 Запоминаются сложные случаи, когда пациент уже перенёс несколько

операций, или когда ему отказали в нескольких клиниках, а ты берёшься за его глаза и делаешь операцию. Запомнилась девушка с высокой близорукостью, почти -9, при этом она никогда не носила ни очков, ни контактных линз. Она просто не знала, как по-настоящему выглядит окружающий мир. После операции она смотрела на всё как ребенок, которого привели в какое-то удивительное место.

Офтальмологическая Лазерная Клиника.
Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).
Режим работы: пн-пт — с 09:00 до 19:00, сб — 09:00 до 16:00, вс — выходной день.
Запись по телефону: 68-00-00.
Сайт Клиники: olk29.ru.

370D0BP6

ВЕСТИ ОКРУГОВ

Интернату 15 лет



аймаксанский психоневрологический интернат функционирует 15 лет. Сегодня там проживают люди, имеющие ограничения жизнедеятельности, в том числе дети-инвалиды. В интернате им предоставляют стационарное социальное обслуживание, включая оказание бытовых, медицинских, психологических, педагогических, трудовых и прочих услуг для повышения коммуникативного потенциала. Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова приняли участие в праздничном мероприятии. Депутаты пожелали коллективу успехов в нелёгком труде, благополучия и счастья, вручили ценный подарок.

Иван ВОРОНЦОВ.

СОЛЕРЖАНИЕ БОЛЬНОГО психическими отклонениям

В России существует ряд специализированных заведений, куда можно оформить психически больного человека, за которым ухаживать дома некому. Однако очередь в интернаты очень большая. Поэтому иногда родственники такого пациента вынуждены содержать его дома.

таких случаях кто-то из членов семьи должен систематически находиться поблизости. Оставлять одного пациента, страдающего психическими заболеваниями, нельзя даже в период стойкой ремиссии.

Если нет возможности ухаживать за душевнобольным, можно обратиться в патронажную компанию и нанять специализированный персонал для проведения круглосуточного ухода.

Чтобы обеспечить собственную безопасность, в зоне доступа психически неуравновешенного человека не должно быть колющих, режущих и тяжёлых предметов, бытовой химии, лекарственных препаратов, верёвок и других объектов, которыми можно воспользоваться для на-



несения вреда окружающим или совершения суицида. Антидепрессанты, нейролептики, другие психоактивные вещества вы должны выдавать больному лично и следить за тем, что больной их не выкинул в мусорное ведро.

COBETЫ ΠΟ ΥΧΟΔΥ ЗА ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬным пациентом

Сохраняйте спокойствие в любой ситуации. Если больной стал вести себя агрессивно, страдает нарушением сна, не может спокойно сидеть, лежать, мечется по квартире, вызовите врача или скорую помощь.

Не теряйте бдительность ни на минуту. Психически больной человек не может адекватно контролировать свои действия. В любой момент может произойти рецидив заболевания, и пациент станет опасен для окружающих, сможет нанести вред собственному здоровью или предпринять суицидальные попытки. Срочно вызывайте бригаду скорой помощи.

Интернет.





- 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



УБОРЩИЦ доб. 327, 106.

ТОРГОВЫЙ



аш мозг подобен мышцам: если ему не давать ежедневную работу, он дряхлеет, становится ленивым, команду «думай!» не распознаёт. А вот если нагрузки есть - серые клеточки растут в буквальном смысле этого слова. Учёные описывают этот процесс так: образуются новые синапсы между нейронами, кора головного мозга становится толще и более извилистой, в вещество мозга врастают новые капилляры, аксоны быстрее проводят нервные сигналы, усложняются функциональные связи между отдельными структурами мозга.

Между тем мозг не так прост, как мышцы. Обычной «качалки» (например, ежедневно писать в компьютере по 10 тысяч знаков) ему недостаточно: заскучает, и рано или поздно отметёт рутину как ненужную. Придётся его удивить, и даже обмануть необычной гимнастикой.

НЕЙРОБИКА

Эту методику тренировки для извилин придумали американцы – нейробиолог Лоренс Кац и писатель Мэннинг Рубин. И вот уже 15 лет мир занимается по книге «Фитнес для ума», выбирая самые подходящие из 83 упражнений для улучшения памяти и развития интеллектуальных способностей.

Для выполнения забавных упражнений вам придётся немного «почудить», делать ежедневные дела несколько сумасбродным путем, используя все 5 органов чувств в непривычной комбинации. Выполняя одну и ту же рутинную работу, нам трудно сосредоточиться на новом: память ослабевает, концентрация внимания падает. А вот если делать привычные дела неожиданным способом, мозгу приходится выстраивать свежие связи между нервными клетками и восстанавливать их, если они были утеря-

Постарайтесь запустить в себе тягу ко всему необычному при каждой свободной минутке: выполняя домашние дела, по дороге на работу и в магазин, сидя перед телевизором или у компьютера. Делайте упражнения весело, иронично, с хорошим настроением - мозгу очень нравятся эмоции.

ские способности и нестандарт-

Испытывайте новые ощу-Испытыванте повес щения, развивайте новые способности. Передвигайтесь по собственной квартире, которую вы хорошо знаете, принимайте душ с закрытыми глазами. Пытайтесь на ощупь определить достоинство монетки, лежащей в кармане. Попробуйте освоить

необычную одежду, экспериментируйте с прической.

Зачем это делать? Человек по-разному ощущает себя, примерив новый имидж (вспомните хотя бы «эффект пиджака» для мужчины или «шпилек» для женщины!), и у него меняется образ

если непривычная дорога будет дольше!), чаще путешествуйте, каждый отпуск старайтесь проводить в новом месте, ходите по музеям и выставкам.

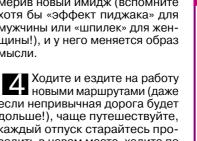
Зачем это делать? Развивается пространственная память и даже увеличивается размер гиппокампа, как утверждают последние исследования физиологов.

5 дома и на работе, еженедельно переставляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь, пробуйте готовить по заморским рецептам, купите новые духи. Несколько минут ходите по квартире, надев на правую ногу туфлю на каблуке, а на левую - тапочку.

Зачем это делать? Привычки утомляют мозг, а новизна стимулирует сенсорные входы мозга, делает жизнь более яркой, запо-

вопросы типа «как дела?», «что нового?», придумайте каждый раз новые фразы. Откажитесь от стереотипов, запоминайте анекдоты, придумывайте сами новые шутки, занимательные истории - и обязательно блесните ими в разговоре.

подходите ко всему произнесённому творчески, с разных сторон, то стимулируете память и центр речи в мозге.



Почаще меняйте интерьер

минающейся.

6 Научитесь нетривиально отвечать на поднадоевшие

Зачем это делать? Если вы



важные факты о здоровье

Занятия гимнастикой в молодости улучшат мозговую функцию, когда вы станете старше.

В вашем теле находится больше бактериальных клеток, чем человеческих клеток.

Депрессивные люди простужаются чаще. Энергичные, счастливые и расслабленные люди имеют мощный иммунитет к простуде и гриппу. Депрессия ускоряет процесс старения клеток.

Смех увеличивает деятельность антител в организме на 20%, помогая уничтожать вирусы и раковые клетки.

Каждый раз, когда вы едите или пьете, вы либо кормите болезнь, либо боретесь с ней. Зависит от пищи и от осозна-

Регулярное питание в ресторанах удваивает риск ожирения

Более 30% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая алкоголя, табака, а также имея здоровое питание и физическую активность.

Диета отца до зачатия играет решающую роль в здоровье ребенка.

Женщины, которые используют гормональную форму контроля рождаемости, более подвержены депрессии, чем те, кто этого не делают.

Почти 150 000 человек умирают в Великобритании каждый год, потому что только очень немногие люди могут оказать первую помощь.



ПОУЕЗНРІХ **УПРАЖНЕНИЙ**

Включите в работу левую руку (или правую, если вы левша). Пробуйте ею чистить зубы, застёгивать пуговицы на блузке, есть суп, печатать на клавиатуре компьютера и писать

Зачем это делать? Активация моторной коры переносится на другое полушарие мозга, что благотворно влияет на творчешрифт Брайля - систему чтения и письма для слепых. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь на языке жестов.

Зачем это делать? «Накаляются» до предела новые сенсорные области мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не трудятся. Это также является хорошей гимнастикой для нейронов во всем мозге.

Не бойтесь менять привыч-Не обитесь моль......... ный имидж. Носите новую





62-62-62

гипермаркет

WWW.OKR29.RU

Товары сертифицированы Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено Указана цена 1 шт/1 к

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

ЕЖЕДНЕВНО ДЛЯ ВАС

ВКУСНЕЙШИЕ ДОМАШНИЕ ПИРОГИ, СВЕЖАЯ ВЫПЕЧКА И ГОРЯЧИЙ ХЛЕБ!
Закажите архангельские козули с логотипом компании - оригинальный подарок для ваших партнеров или коллег к любому празднику!

Всегда к вашему столу - люля экстра, котлеты домашние московские, перец фаршированный мясом и рисом, шницель, голубцы мясные, бифштексы п/ф, купаты















BESSCHO3 ESAFEGEBEHHO3 HEAOPOROS

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.

ля маленьких посетителей рядом расположена детская игровая комната.

росторный 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.







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.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

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 Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 110400 экз. Заказ № 5872. Подписано в печать 24. 10.2017 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.