

Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Контроль состояния здоровья после перенесённого ОРВИ и COVID-19

Сегодня всё больше людей выздоравливают после перенесённого заболевания COVID-19. На самом деле, о полном выздоровлении можно говорить не всегда. Дело в том, что коронавирус «бьёт» по разным органам и системам человека, при этом может вызвать самые серьёзные осложнения и привести к тяжёлым последствиям.

Например, при COVID-19 увеличивается риск возникновения нарушений свёртываемости крови, а это зачастую приводит к инсультам и отёку лёгких. Примерно у половины больных коронавирусной пневмонией возможны тромботические осложнения. Тромбы закупоривают кровеносные сосуды, которые питают лёгкие, мозг, сердце. Этот факт повышает риск развития лёгочной эмболии, инсульта, инфаркта, тромбоза глубоких вен. Как долго сохранится повышенная свёртываемость крови у переболевших COVID-19, пока врачам не понятно.

В период заболевания выделительная система больного в результате кислородного голодания перестаёт оптимально справляться со своими функциями, в результате не происходит необходимая детоксикация крови. На этом фоне развиваются многочисленные отёки тканей внутренних органов. Именно такая критическая ситуация может привести к летальному исходу в момент болезни.

Это заставляет обратить серьёзное внимание на нефрологические осложнения после выздоровления. Следует сказать, что подобные обострения характерны только для тех, у кого ослабленный иммунитет или имеется заболевание, не связанное с коронавирусной инфекцией (нефриты, мочекаменная болезнь, заболевания мочеполовой системы воспалительного характера и другие.). Важно отметить, что COVID-инфекция необязательно приводит к нефрологическим осложнениям.

Большинство переболевших COVID-19 сегодня ещё проходят курс реабилитации, поэтому пока неизвестно, какие серьёзные последствия для здоровья будет иметь каждый после коронавирусной инфекции. Но уже сейчас специалисты считают, что здоровье большинства переболевших COVID-19 не будет прежним даже у тех, кто перенёс болезнь в лёгкой или бессимптомной форме. Никто не застрахован от возможных осложнений.

Именно поэтому всем, кто переболел ОРВИ и COVID-19, необходимо контролировать состояние своего организма.

Как часто следует обследоваться таким пациентам? На какие изменения в состоянии здоровья следует обратить самое пристальное внимание, и как самостоятельно понять, что вам необходима медицинская помощь?

Рекомендуется пройти комплекс лабораторной диагностики крови.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В минимальный перечень анализов входят следующие исследования:

Глюкоза в крови. Определение уровня глюкозы в плазме или сыворотке крови используют для диагностики и контроля сахарного диабета и других заболеваний, связанных с нарушением обмена углеводов.

Общий белок в крови. Содержание общего белка, а также белковых фракций, является очень важным диагностическим параметром при целом ряде заболеваний, особенно связанных с выраженными нарушениями метаболизма.

Билирубин общий. Определение билирубина в сыворотке крови используют для выявления поражений печени различного происхождения, закупорки жёлчных путей, гемолитической анемии, желтухи новорождённых.

Холестерин общий. Оценка уровня холестерина в сыворотке крови используют для оценки сердечно-сосудистых рисков, в диагностике нарушений обмена липидов, а также в комплексных обследованиях пациентов с патологией почек, печени, эндокринной системы.

АлАТ, Аланинаминотрансфераза. По содержанию этого фермента печени в крови исследуют работу сердца или печени на возможное наличие заболеваний.

АсАТ, Аспартатаминотрансфераза
Расшифровка результатов биохимического анализа крови по этому показателю имеет большое значение для своевременной диагностики работы сердечной мышцы, в том числе возможность инфаркта миокарда

Мочевина в крови образуется при распаде белков. Этот показатель даёт врачам представление о выделительной функции почек – их способности удалять ненужные вещества с мочой. По её концентрации в крови можно судить не только о работе почек, но и о состоянии мышечной системы и печени.

Калий, натрий, хлор. Содержание этих элементов показывает способность организма к электролитному обмену. Они помогают перемещению питательных веществ в клетки и выводу продуктов обмена веществ из клеток, поддерживают в них водный баланс и необходимый уровень кислотности, оказывают

влияние на изменения давления, состояние сердечного ритма, работу почек, гормональные изменения.

Фибриноген в крови

Исследование применяют для оценки процесса тромбообразования и выявления связанных с ним нарушений.

Общий анализ крови (ОАК), лейкоцитарная формула. Одно из основных лабораторных исследований для

количественной и качественной оценки всех классов форменных элементов крови. Включает цитологическое исследование мазка крови с подсчётом процентного содержания разновидностей лейкоцитов (определение общего количества лейкоцитов и процентного соотношения основных субпопуляций лейкоцитов: нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов, эозинофилов и базофилов).

АЧТВ – скрининговый тест, используемый преимущественно для оценки эффективности внутреннего пути свёртывания и при мониторинге состояния пациентов.

Протромбин. Один из важнейших лабораторных показателей коагулограммы, характеризующих состояние свёртывающей системы.

С-реактивный белок. Белок острой фазы, самый чувствительный и самый быстрый индикатор повреждения тканей при воспалении, некрозе, травме. Исследование СРБ в сыворотке крови применяют для выявления воспаления, а также для контроля лечения воспалительных заболеваний.

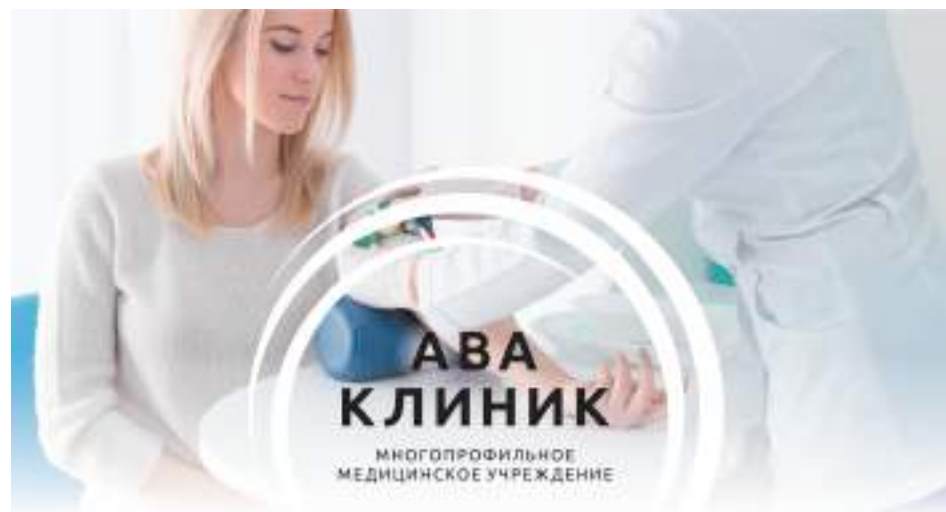
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Кровь из вены берут утром, строго натощак (длительность голодания — от 8 до 14 часов). За день до процедуры постарайтесь не нервничать и исключить повышенные физические нагрузки, употребление жирной пищи и алкоголя.

Расшифровка показателей проводится только врачом. Он анализирует полученные данные в комплексе с жалобами пациента, осмотром, другими обследованиями.

Получите результаты анализов крови и запишитесь на приём к терапевту АВА КЛИНИК.

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



КОНТРОЛЬ ПОСЛЕ ОРВИ И COVID-19

Комплекс лабораторной диагностики:

2 490 Р*
~~3 180 Р~~

ОАК, Лейкоцитарная формула, Билирубин общий, АлАТ, АсАТ, Клубочковая фильтрация, Глюкоза, Холестерин общий, Калий, С-реактивный белок, Мочевина, Общий белок, Коагулограмма: АЧТВ, ПТИ, МНО, фибриноген.

*цена указана с учетом забора крови

01.02 — 28.02.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Рефлексотерапия - это наука и искусство лечения и укрепления здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл.



Сеанс проводит врач-рефлексотерапевт АВА КЛИНИК Людмила ТОЧИЛОВА

При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма. По сути, рефлексотерапия представляет собой так называемое иглоукалывание.

Очень часто сочетание рефлексотерапии с лечением медикаментозными средствами приводит к хорошим результатам при заболеваниях периферической и центральной нервной систем (головные боли и головокружения, вегето-сосудистая дистония, невроз, дорсопатии – остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз позвоночника и т. п.).

Например, невроты относятся к наиболее распространённым расстройствам психики. С помощью рефлексотерапии проводится эффективное лечение различных видов невротозов, включая неврастению, истерические невроты и невроты навязчивых состояний:

- устраняются страхи, тревожность, беспокойство и другая симптоматика,
- нормализуется продолжительность и улучшается качество сна,
- повышается эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость,
- устраняются последствия стрессов, психологических травм,
- улучшается работа пищеварительной системы и других систем организма, внутренних органов,
- повышается работоспособность,
- предупреждаются неврологические и другие заболевания, связанные с расстройством нервной системы.

Применяется рефлексотерапия и для коррекции избыточного веса (воздействие на особые рефлексогенные зоны способствует подавлению аппетита), активации обменных процессов, для усиления работы выделительных систем и для нормализации деятельности гормональной системы.

Эффективна она также при лечении следующих заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миозиты, бурситы, тендовагиниты, пяточные шпоры);

- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма и т. п.);

- органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);

- органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический некалькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);

- мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, простатит с выраженным болевым синдромом, нефрит и т. п.);

- гинекологических (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);

- аллергических (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит и др.).

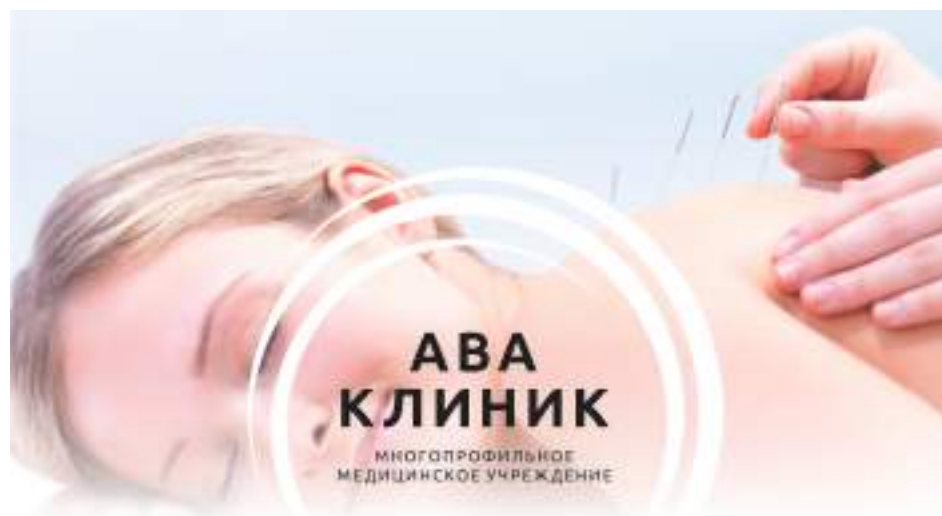
Помимо этого, рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с вредными привычками (табачная и алкогольная зависимости), а также с бессонницей, синдромом хронической усталости.

Если вы предпочитаете меньше употреблять фармацевтические препараты, а организм просит помощи - запишитесь на консультацию к нашему специалисту. Обсудите с врачом-реф-

лексотерапевтом возникшие проблемы со здоровьем. Возможно, именно метод рефлексотерапии поможет вам наиболее эффективно в улучшении здоровья.

Важно отметить, что результат и противопоказания применения рефлексотерапии во многом зависят от профессионализма и опыта врача.

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



ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Лечение невротозов,
головных болей,
заболеваний нервной системы



800 Р

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

Почему лазер незаменим?

В косметологии лазер давно уже необходимый атрибут для борьбы с различными проблемами. Что в нём такого уникального?

СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

На наших лазерах можно пройти большое количество процедур. Среди них лазерное омоложение, шлифовка и пилинг, коррекция пигментации, лазерная эпиляция, лечение акне, удаление новообразований и многое другое.

ЭФФЕКТ

Для каждого случая количество процедур подбирается индивидуально. Один сеанс не решит всех проблем, но эффект вы сможете заметить сразу. Врач-косметолог назначит курс лечения с определённым периодом выполнения процедур, чтобы вы добились желаемого результата.

ВЫГОДНАЯ СТОИМОСТЬ

Арифметика экономии проста. На высококлассном аппарате вам потребуется меньше процедур, чем на аппарате, где стоимость, например, эпиляции 200-300 рублей. Также процедуры лазерного омоложения намного выгоднее хирургического вмешательства. Выгода и в здоровье, и в деньгах!

БЕЗОПАСНОСТЬ

Современные технологии, системы охлаждения и профессионализм специалиста делают процедуры максимально безопасными для пациента.

КАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ЛАЗЕР?

КОРРЕКЦИЯ СОСУДИСТОЙ СЕТКИ

Сосуды на коже (телеангиэктазии) – это косметологический дефект в виде сосудистой сетки или точек (звёздочек), появляющийся в результате расширения эпидермальных капилляров и венул. Кожа вокруг телеангиэктазий может иметь красноватый, красно-бордовый или синюшный оттенок, поэтому такие дефекты существенно выделяются на фоне здоровой кожи.

Смысл процедуры заключается в «склеивании» сосуда и выпаривании избытка скопившейся крови. Постепенно коагулированный капилляр преобразуется в соединительную ткань и становится незаметным.

Продолжение
на стр. **7**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УЗИ молочных желёз



В последние годы частота заболеваний молочных желёз увеличилась. Онкологические процессы в этой области приводят к 20% смерти у женщин в возрасте 40-50 лет.

Специалисты отмечают, что возраст рака молодеет. От него страдают и те, кому не исполнилось 30 лет. Поэтому в целях раннего выявления онкологии часто используется УЗИ молочной железы, как самый безопасный и наиболее доступный метод диагностики.

УЗИ молочных желёз – это неинвазивный, информативный, абсолютно безопасный и безболезненный способ исследования тканей груди, позволяющий определить их структуру, наличие кист и других новообразований. Кроме этого, такая диагностическая методика даёт возможность выполнять прицельную пункционную биопсию, повышающую точность последующего гистологического анализа тканей биоптата, и контролировать эффективность назначенного лечения.

КОГДА НЕОБХОДИМО УЗИ?

На УЗИ молочных желёз направляется любой человек при видимых изменениях формы или размера, огрубении, ограничении подвижности кожи, при изменении формы сосков и при выделениях из них. Исследования проводятся не только женщинам, но и детям, и мужчинам. У мужчин тоже иногда формируются в этой области опухоли – доброкачественные (гинекомастия) или злокачественные. Гинекомастия, например, возникает у 40% молодых и 60% пожилых мужчин. Во время болезни происходит увеличение в объёме железистой ткани. Поэтому для уточнения диагноза назначается УЗИ.

Показаниями для назначения УЗИ молочных желёз у женщин являются:

- ежегодно абсолютно всем женщинам до 40 лет в качестве профилактического скринингового обследования.
- болезненность или наличие уплотнений в груди;
- изменение внешнего вида груди или ареолы (контуров, размеров, состояния кожных покровов);
- выделения из сосков;
- планирование зачатия, период беременности и лактации;
- травма груди или перенесённый мастит;
- подозрение на наличие новообразований в груди, появившееся при самообследовании или во время других диагностических процедур;
- увеличение над-, подмышечных или подмышечных лимфоузлов;
- контроль эффективности гормональной терапии;
- генетическая предрасположенность к доброкачественным или злокачественным образованиям груди;
- выявление гинекологических заболеваний (эрозии или дисплазии шейки матки, эндометриоза и др.);
- исследование состояния имплантатов после пластической операции на груди.

- при возникновении сомнительных результатов, полученных во время маммографии.

Показаниями к назначению такого обследования у мужчин могут быть следующие патологии и состояния:

- увеличение размеров молочных желёз;
- наличие уплотнения в молочной железе;
- выявление опухоли в яичках, гипопизе или надпочечниках;
- наличие в анамнезе операции по удалению яичек;
- длительный приём некоторых лекарственных средств (Ранитидин, Дигитоксин, Дигоксин, гормональные препараты).

Этот метод исследования позволяет различать здоровые и патологические ткани. С его помощью можно увидеть диффузные изменения, доброкачественные и злокачественные опухоли.

ПОДГОТОВКА

У детей и мужчин подготовка к данному обследованию не требуется, оно может быть проведено в любой момент. У женщин перед проведением УЗ-диагностики после согласования с врачом происхо-

дит отмена гормональных препаратов. Проводятся гигиенические процедуры. Женщинам к вопросу выбора даты диагностики следует отнестись более тщательно. Грудь – гормонально-чувствительный орган. В разные временные промежутки менструального цикла в ней происходят различные изменения. В фолликулярной фазе (7-14 день цикла) протоки расширяются, а ткань становится уплотнённой. На 16-20 день цикла расширяются железы, приводящие к отёку альвеол.

Специалистами отмечен парадокс. С одной стороны, при УЗИ циклические изменения практически не отмечаются. С другой, обследование во второй фазе цикла часто показывает неверные результаты. Поэтому оптимальным временем будет 4-8 дни цикла.

Женщинам во время менопаузы УЗИ молочных желёз также может проводиться в любой день. Это объясняется тем, что железы уже не получают весомой гормональной стимуляции и не изменяют своей структуры. В этот период жизни «рабочие» ткани груди постепенно атрофируются, а жировой ткани становится больше.

Мужчинам УЗ-исследование тканей молочных желёз может проводиться в любой день, т. к. они не подвержены циклическим изменениям.

Беременность и кормление грудью не являются противопоказаниями к обследованию. Оно позволяет выявить характер лактостаза, развитие мастита.

УЗИ молочных желёз женщине может назначать врач-маммолог (онколог), мужчине – андролог, уролог, онколог.

При любых проблемах с молочной железой и после УЗИ для правильной интерпретации полученных результатов и получения дальнейших рекомендаций следует обратиться на консультацию врача – онколога (маммолога).

Запись на приём в АВА КЛИНИК по телефону **8(8182) 60-03-03, 44-64-64**.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



ЖЕНЩИНАМ — О ВАЖНОМ

УЗИ молочных желёз
 +
 консультация маммолога

1 590 Р ~~1 800 Р~~



01.02 — 28.02.2021

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
 г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОДА КАК ЛЕКАРСТВО

Вода необходима при любых вирусных инфекциях – потребность в ней во время заболевания повышается.

Интоксикация и повышенная температура тела, которыми сопровождается любое ОРВИ, приводят к повышенному влагоотделению. Обильное питье в такое время – одна из основных врачебных рекомендаций.

Полезна при респираторных инфекциях вода минеральная. Она способствует разжижению мокроты и смягчению кашля, успокаивает и обволакивает слизистую горла. Обычная минералка помогает снизить температуру тела, выводит продукты интоксикации и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Однако перед таким лечебным применением минеральную воду рекомендуется подогреть. Полезно будет также выпустить из неё газы. Тёплая и слабогазированная лучше усваивается, а её эффект проявляется мягче.

Очень важно при покупке воды изучить информацию на этикетке. Должен быть обязательно указан вид воды – столовая, лечебно-столовая или лечебная; приведены номер скважины с указанием месторождения или наименование источника и его местоположения; на упаковке природной питьевой воды – сведения о месте водозабора.

<https://mirnov.ru/zdorove>.

КАК ПЕРЕЖИТЬ РЕЗКУЮ СМЕНУ ПОГОДЫ

При резкой смене погоды скачет атмосферное давление. Особенно внимательными к себе следует быть людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, тем, кто перенёс инсульты или инфаркты, а также людям старшего возраста.

Стоит давать себе разгрузку и отдых, если есть возможность, прилечь на 5 - 10 минут. Рекомендуют, чтобы ноги были чуть выше положения тела.

На эти дни желательно исключить кофе. Лучше пить воду и заваривать горячий чай, зелёный или чёрный по вкусу, добавляя к заварке листья мяты и мелиссы. Эти растения обладают лёгким успокаивающим действием. Предписанные врачом медикаменты нужно принимать по обычному плану лечения.

Дополнительные таблетки «от давления» лучше в это время не принимать. Что-то добавить можно только после консультации с врачом.

rg.ru/2021

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Электроакупунктура, или ВТЭС - внутритканевая электростимуляция

И Не имеющий аналогов, метод лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – внутритканевая электростимуляция. Это принципиально новое решение проблемы «больного» позвоночника.

Основой является специальный физиологический ток, подобный тому, что идёт по нервам, только в десятки раз мощней. Ток подводится через иглу - электрод непосредственно к патологическому очагу.

Проникая под кожу с помощью тонкой иглы-электрода, лечебный ток расширяет спазмированные сосуды, обеспечивая полноценный кровоток. В результате этого воздействия улучшается кровоснабжение кости, прекращается распад хрящевой ткани, ликвидируется «отложение солей», восстанавливаются поражённые нервы.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ВТЭС

Эффект воздействия на нервные рецепторы в 20-30 раз сильнее, чем при обычной иглорефлексотерапии.

Процедура обычно хорошо переносится.

Не используются лекарственные препараты, что исключает аллергические реакции и другие побочные эффекты фармакологической терапии.

Сроки лечения (в сравнении с други-

ми методами) сокращаются в 2-3 раза, в 3 раза снижается количество рецидивов заболевания.

Болевой синдром устраняется полностью у 95% пациентов за 3-7 процедур, а эффект лечения длится до 3-4 лет.

ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДОМ ВТЭС

- Головная боль, синдром вегето-сосудистой дистонии, гипотония, мигрень, шум в ушах, головокружение.
- Последствия ишемического инсульта.
- Дорсопатии – боль в спине (в области шеи, грудины, между лопатками, в пояснице, крестце, ягодицах), боль в плечах, локтях, онемение пальцев рук, с неврологическими осложнениями.
- Грыжи межпозвоночного диска с неврологической симптоматикой.
- Плече-лопаточный периартроз, остеоартрозы – боли в крупных суставах верхних и нижних конечностей (плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном, голеностопном).
- Пяточная «шпора».

• Повреждения периферических нервов (частичное и полное нарушение проводимости).

• Гастрит, язвенная болезнь, бронхиальная астма.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуально на консультации определяет врач. В числе основных можно назвать:

Системные заболевания крови, декомпенсация сердечной деятельности; нарушение кровообращения выше II степени; злокачественные новообразования; беременность; активный туберкулёз лёгких и почек; острые внутрисуставные повреждения; острые гнойные воспалительные процессы; гиперчувствительность к импульсному току; имплантированный кардиостимулятор; острая стадия ревматоидного артрита.

Ольга Юрьевна ТКАЧ,
невролог, рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК.

Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru



О.Ю. ТКАЧ

Откуда берутся камни в почках?

И Камни – это жёсткие, кристаллоподобные образования, формирующиеся из-за большого скопления солей в моче.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ОБРАЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ?

1 Обезвоживание организма, а значит, малый (недостаточный) объём мочи. Произойти это может как от интенсивной потери жидкости в результате работы или из-за жары, так и от недостаточного потребления воды. Рекомендуется выпивать в день 10-12 стаканов жидкости.

2 Заболевания желудочно-кишечного тракта, преимущественно те, что сопровождаются диареей. Это также приводит к обезвоживанию организма.

3 Инфекционно-воспалительные заболевания мочевыделительной системы.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

1 Мужчины сталкиваются с данной проблемой в два раза чаще жен-

щин. Особенно остро вопрос встаёт после 40 лет, хотя в настоящее время образование конкрементов часто встречается у людей более молодого возраста.

2 Лишний вес и неправильное питание повышают риск образования камней в почках.

3 Наследственность. Причём этот фактор одинаково важен для пациентов обоих полов и различных возрастных групп.

Стоит также упомянуть стресс, образ жизни и вредные привычки, географический фактор и употребление большого количества лекарственных средств.

Чтобы избежать этого заболевания или контролировать его, в первую очередь нужно скорректировать образ жизни и следить за режимом питания и питья. Рекомендуется также знать о своей наследственности.

Пациентам в группе риска необходимо регулярно посещать врача-уролога и проходить необходимую диагностику.

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





Комплексное УЗИ

2200 Р

 ПЕЧЕНЬ	 СЕЛЕЗЁНКА	 ПОЧКИ
 ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА	 ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ	 ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019г.

ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ

ЗДОРОВЬЕ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ!



- **ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ**
- **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ**
- **ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ**
- **ДИНАМИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ**

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
instagram.com/olk-29



**Тел. 68-00-00
40-68-68**

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

**РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПН-ПТ 08:00 - 19:00;
СБ С 08:00 - 16:00**

Что делать, если у ваших детей снизилось зрение?

По статистическим данным, каждый третий школьник страдает подобным нарушением.

Спазм аккомодации (ложная близорукость) - это нарушение работы цилиарной мышцы глаза, и вследствие этого - способности глаза поддерживать чёткое видение предметов, находящихся на различном удалении от глаз.

Иными словами, спазм аккомодации - это спазм глазной мышцы, из-за которой глаз перестаёт четко различать предметы, расположенные как на близком, так и на удалённом расстоянии. Спазм аккомодации является частой причиной усталости глаз.

Подобное нарушение чаще всего встречается у детей и молодых людей. Основная его причина - зрительное перенапряжение при работе на близком расстоянии.

МЕХАНИЗМ АККОМОДАЦИИ

Чтобы понять механизм спазма аккомодации, необходимо выяснить, что же такое аккомодация.

Человеческий глаз обладает природным свойством изменять свою преломляющую силу для работы на различных расстояниях за счёт изменения формы хрусталика. Это происходит благодаря наличию мышцы (цилиарной), связанной с хрусталиком и регулирующей его кривизну. В результате её сокращения хрусталик изменяет свою форму и соответственно сильнее или слабее преломляет попадающие в глаз лучи света.

Для получения на сетчатке ясных изображений предметов, расположенных вблизи, глаз должен усилить преломляющую способность за счёт напряжения аккомодации, то есть путём увеличения



Е.В. КОНЕЧНАЯ

кривизны хрусталика. Чем ближе находится предмет, тем более выпуклым становится хрусталик, чтобы перенести фокусное изображение на сетчатку.

При рассматривании удалённых предметов хрусталик должен быть максимально плоским, то есть цилиарная мышца должна быть предельно расслабленной.

Напряжённая зрительная работа на близком расстоянии приводит к спазму аккомодации. При этом сокращение цилиарной мышцы происходит даже тогда, когда глаз не нуждается в таком сокращении. Всё это ведёт к стойкому усилению преломляющей способности глаза, а поэтому может расцениваться как ложная близорукость.

ПРИЧИНЫ

Развитию спазма аккомодации способствуют:

- напряжённая зрительная работа на близком расстоянии: чтение, письмо, работа на компьютере;
- слабость шейных и спинных мышц;
- частые и длительные просмотры телепередач;
- плохое освещение рабочего места;
- пренебрежение занятиями утренней зарядкой, физкультурой и спортом, недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- несоответствие мебели в школе и дома росту ребёнка;
- общее ослабление здоровья.



В.А. СМЕРНОВА

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Длительная работа за компьютером и с документами приводят к тому, что глаза быстро устают, в них возникает ощущение жжения, рези и боли. Глаза краснеют, иногда возникает слезотечение. Картинка вблизи становится менее чёткой, а далеко расположенные предметы словно расплываются, может появиться двоение.

Школьник, страдающий спазмом аккомодации, почувствовав ухудшение зрения, быстрее устаёт на занятиях, требующих зрительного напряжения, что довольно скоро проявляется снижением успеваемости. При этом у него появляются головные боли, причину которых часто не могут определить.

Продолжительность этого заболевания колеблется от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от общего состояния ребёнка, режима его зрительной нагрузки.

Спазм аккомодации может впоследствии перейти в истинную близорукость.

ЛЕЧЕНИЕ

Основные направления лечебной тактики связаны с воздействием на аккомодационный аппарат глаза. Они заключаются в проведении тренировок аккомодационного аппарата и медикаментозной терапии, не только влияющих на аккомодацию, но и способ-



И.А. РЕШЕТОВА

ствующим улучшению гемодинамики и оказывающих стимулирующее действие на обменные процессы в тканях глаза.

В Офтальмологической Лазерной Клинике проводится комплексное обследование детей: определение остроты зрения вдаль и вблизи, рефракции, запасов аккомодации.

Создана лечебная база, включающая физиотерапевтическое лечение, цветоимпульсную терапию, компьютерные программы, лазерстимулирующее лечение и специальные тренировочные упражнения. Проводится индивидуальный подбор очковой коррекции.

Будьте внимательны к зрению своих детей! У них впереди долгая и счастливая жизнь, и пусть они увидят все краски мира своими глазами!

**Офтальмологическая
Лазерная Клиника.
Обводный канал, д. 9, к. 2
(вход с торца).
Тел. 68-00-00, 40-68-68.**

**Режим работы:
пн-пт – с 8:00 до 19:00,
сб – с 08:00 до 16:00,
вс – выходной день.
www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
instagram.com/olk_29**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

О РАБОТЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРИЁМНОЙ ДЕПУТАТА

Уважаемые избиратели!
Информирую вас о том, что временно общественная приёмная депутата Архангельского областного Собрания **Михаила Авалиани** работает дистанционно.

По всем вопросам и возникающим проблемам прошу обращаться в рабочие дни с 10 до 17 часов по телефону: **8-902-504-78-65**.
Помощник депутата **Валентина Попова**.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНЦКОВОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница — с 10 до 16
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химииков, 21

БЛАГОУСТРОЙСТВО АРХАНГЕЛЬСКА

В 2021 году в Архангельске будут благоустроены шесть общественных территорий

Работы будут финансироваться в рамках нацпроекта «Жильё и городская среда» на средства городского, регионального и федерального бюджетов.

Всего на благоустройство территорий отдыха по двум контрактам будет затрачено 111 млн рублей.

Самый дорогостоящий объект – парк в Соломбале на проспекте Никольском — у здания школы №41. Счётная стоимость работ по его капитальному ремонту – более 40 млн рублей.

Порядка 21 млн рублей будет затрачено на капремонт общественной территории у спортивного комплекса им. А. Ф. Личутина в Северном округе.

18 млн рублей – стоимость работ по обустройству общественной территории вдоль дома №6 по ул. Воскресен-

ской. В 2018 году здесь появилась «Аллея славы»: архангелогородцы проявили активность и выиграла тысячу саженцев в благотворительном проекте.

В рамках этого проекта появилась и яблоневая аллея у школы №20. В этом году прогулочная зона по ул. 23 Гвардейской дивизии тоже будет благоустроена: стоимость работ – более 14 млн рублей.

Предстоящим летом будет обновлена территория у Ломоносовского ДК в округе Варавино-Фактория: составлена смета на 11 млн рублей. Самый скромный бюджет у мини-сквера напротив АГКЦ: его благоустройство обойдется в 6,3 млн рублей.

Проект «Городская среда» получил поддержку президента России и стал национальным. Поэтому важно, чтобы люди были довольны результатами этой работы. Работы по всем объектам должны завершиться в срок до 1 сентября 2021 года.



БОРЬБА С COVID-19

В соответствии с распоряжением Минздрава Архангельской области от 09.12.2020 № 826-рд в ГБУЗ АО АГКБ № 6 с 14.12.2020 открыто инфекционное отделение на 90 коек для лечения (в том числе долечивания) пациентов с лёгким и среднетяжёлым течением инфекции и подозрением на COVID-19. В отделении работают 20 человек медицинского персонала.

Для оснащения инфекционного отделения на выделенные Минздравом целевые средства областного бюджета в размере 1 млн 388 тысяч рублей приобретены 15 концентраторов кислорода, 11 бактерицидных рециркуляторов воздуха. Закуплены средства индивидуальной защиты для работников отделения. Минздравом выделены дополнительные средства в размере 1 млн 100 тысяч рублей для обустройства разводки кислорода внутри отделения и 200 тысяч рублей на установку шлюзов.

Валентина Попова, помощник депутата областного Собрания Михаила Авалиани, депутаты городской Думы Иван Воронцов и Ольга Синицкая поблагодарили коллектив медицинских работников АГКБ № 6 за самоотверженный труд с пациентами, больными covid-19. Пожелали стойкости, мужества и успехов в преодолении всех трудностей, связанных с пандемией. Также передали от Михаила Авалиани горячие обеды медицинскому персоналу инфекционного отделения, работающему в красной зоне.

ЮБИЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»



Сорок пять лет назад детский сад № 103 со сказочным названием «Золотой ключик», расположенный в Северном округе, открыл двери для своих первых малышей. За эти годы около полутора тысяч воспитанников вышли из его стен.

Теперь уже бывшие воспитанники с желанием, радостью и гордостью приводят в детский сад своих подрастающих малышей.

Сейчас в детском саду функционируют 8 групп общеразвивающей направленности, которые посещают 217 замечательных воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет, работают 46 увлеченных сотрудников, которые стараются сделать

для детей интересным и содержательным каждый день. В детском саду есть физкультурный и музыкальный залы, сенсорная комната, бассейн, музей русского быта.

Педагоги придерживаются мысли, что ребёнку надо не только обучать всему необходимому, но и создавать благоприятную атмосферу для раскрытия его талантов и способностей.

День рождения не бывает без подарков: ветеранам детского сада вручены небольшие подарки, группы получили конструктор «Развитие».

ФИНАНСИРОВАНИЕ БЮДЖЕТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В 2020 году по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства Архангельской области на нужды бюджетных учреждений в избирательном округе были выделены 1 491 018 рублей, в том числе:

- Горбольнице № 6 на ремонт помещения конференц-зала в поликлинике № 1 горбольницы 250 000 рублей.
- КЦ Северный на приобретение комплекта звуковой аппаратуры для проведения уличных мероприятий 300 000 рублей.
- Северному техникуму транспорта и технологий на замену ветхих оконных блоков в здании общежития 150 000 рублей.
- МБОУ «Школа № 43» на приобретение ноутбуков и мультимедийных проекторов 120000 рублей
- Школе № 54 (о.Бревенник) на при-

обретение компьютерной техники для организации учебного процесса 180 000 рублей.

- МБОУ «Школа № 68»(п.Гидролизного завода) на приобретение металлических скамеек и жалюзи 90786 рублей.
- Центру помощи совершеннолетним гражданам с ментальными особенностями на приобретение оборудования для оснащения вновь открываемого отдела по работе с пожилыми гражданами и отдела реабилитации филиала учреждения в Северном территориальном округе Архангельска 99 991 рубль.
- Детской школе искусств № 2 им. А. П. Загвоздиной в Соломбальском округе на ремонт актового зала в здании на ул.Кедрова 176 241 рубль.
- Хозяйственной службе на замену оконных блоков в здании администрации Северного округа на ул.Химииков 124 000 рублей.

Врачам «Красной зоны» ежедневно поступают комплексные наборы с горячим питанием

Депутат городской Думы Иван Воронцов участвует в развозе бесплатных обедов сотрудникам медицинских учреждений Архангельска. В этот раз обеды были доставлены медикам в Первую городскую клиническую больницу имени Е.Е.Волосевич, в корпуса на Суворова, 1 и Гайдара, 3.

К слову, Иван Воронцов также помогает развозить врачам и лекарственные препараты ковидным больным, неоднократно осуществлял термометрию в учреждениях города.



Почему лазер незаменим?

Продолжение.
Начало на стр. 2

Результат лазерного термолиза – от уменьшения размеров и интенсивности окраски до полного удаления сосудов: мелкие сосуды исчезают после первого сеанса, капилляры более крупного калибра удаляются за 2–3 процедуры. Они сначала темнеют, а затем становятся незаметными.

Нормой после сеанса лазеротерапии считается покраснение кожи и небольшой отёк в зоне воздействия. Гиперемия проходит на следующий день, но и иногда может сохраняться от 2 до 7 суток.

ЭПИЛЯЦИЯ

Многолетний опыт применения лазеров и многочисленные клинические исследования демонстрируют высокую долговременную эффективность лазерной эпиляции – разрушенные волосные луковицы не восстанавливаются. После нескольких процедур наблюдается значительное сокращение числа волос. При этом остаточные волосы становятся тоньше, светлее и менее заметными, чем раньше. Чем темнее волосы, тем больше в них содержание меланина и тем эффективнее будет лазерная эпиляция. Светлые и седые волосы малочувствительны к световому излучению.

Следует иметь в виду, что воздействию подвергаются только корни волос, находящихся в активной стадии роста в момент облучения. Как правило, в этом состоянии находится 20 – 30% волос. Поэтому требуется проведение повторных процедур с интервалом в несколько недель для воздействия на те фолликулы, которые поначалу пребывали в «спящем» состоянии и избежали разрушительного влияния лазерного излучения.

Таким образом, за несколько последовательных процедур можно добиться радикального сокращения числа нежелательных волос.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Как только лазерный луч стали применять в косметологии, возможности людей по улучшению внешности расширились. Теперь, не прикладывая особых усилий, можно получить красивую кожу. Лазерное омоложение лица используется для оздоровления кожи, устранения признаков возрастных изменений.

Процедура омоложения на диоде – это возможность безболезненно вернуть коже упругость и эластичность. Омоложение можно проводить практически на любом участке, но наиболее востребованными являются зоны, которые всегда на виду: лицо, декольте, шея и руки. У этой процедуры нет реабилитационного периода, в отличие от процедур лазерного пилинга и фракционного фототермолиза. Современные лазерные аппараты исключают риск ожогов, образования пигментных пятен и других побочных эффектов. Идеально подходит для возрастной кожи от 30 лет.

Лазерное (диодное) омоложение – это атравматическая процедура. Инфракрасный импульс стимулирует работу ваших собственных фибробластов, которые начинают активно синтезировать коллаген. Таким образом, качественный вид кожи начинает улучшаться естественным путем: разглаживаются мелкие морщинки, сужаются поры, выравнивается цвет лица, кожа становится более упругой и подтянутой, пигментные пятна становятся светлее.



А.Е. РЯБОВА

ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ

Лазерная терапия угревой болезни (акне) – это инновационное и эффективное направление в лечении данного заболевания, которое стало прекрасной альтернативой традиционным методам лечения угревой болезни. Основным принципом действия является то, что лазерный луч проходит вглубь кожи – на основной уровень залегания сальных желез, которые являются главными виновниками появления угревой болезни.

Попадая на кожу, лазер создаёт тепловое воздействие (пациент может почувствовать лёгкое покалывание кожи), далее происходит воздействие на себациты. Такое лечение лазером снижает выработку кожного сала, одновременно погибают бактерии и грибки, которые вызывают акне. Процедура также приводит к улучшению притока крови к очагам воспаления. Данный процесс способствует рассасыванию покраснений после образований (прыщей).

В период курса лечения лазером достигается эффект ремоделирования кожи, происходит сужение кожных пор, сглаживание рельефа кожи, проходит пигментация кожи.

ЛЕЧЕНИЕ ОНИХОМИКОЗА

Грибок ногтей – одно из самых распространённых заболеваний ногтя. Каждый четвёртый взрослый в России страдает этим заболеванием. На сегодняшний день существуют разные методы лечения микозов. Однако действенной эффективностью можно достигнуть только при комплексном подходе.

При планомерном нагреве ногтевой пластины грибковые микроорганизмы погибают, помимо этого, уничтожается очаг инфекции – мицелий. Подобного теплового воздействия без повреждения окружающих тканей можно добиться только благодаря лазерному излучению.

ЛАЗЕРНЫЕ ШЛИФОВКИ

Достижения в области лазерной косметологии дают возможность широкого выбора методик омоложения и устранения эстетических дефектов. Одной из самых эффективных является шлифовка эрбиевым лазером. Эрбиевый лазер Dermablade MCL действует очень избирательно и деликатно. Он подходит даже для омоложения нежной периорбитальной области, зоны шеи, декольте и других чувствительных участков.

При этом аппарат имеет клинически доказанную высокую эффективность и безопасность в решении множества эстетических вопросов:

- морщины, в том числе «гусиные лапки»,

- излишняя жирность кожи, расширенные поры,
- избавление от пигмента,
- улучшение качества кожи и придание свежего внешнего вида,
- рубцы и стрии на любом участке тела,
- постакне,
- удаление доброкачественных образований, и так далее.

В зависимости от желаемого результата будет отличаться реабилитационный период.

Процедура фракционного омоложения почти безболезненна и достаточно легко переносится. Реабилитационный период составляет 5–7 дней, в первые сутки наблюдается покраснение, а затем – небольшое шелушение кожи. Фракционный термолиз проводится курсом из 3–4 процедур.

Процедура лазерного омоложения на аппарате Dermablade MCL идеально сочетается с любыми инъекционными методиками (плазмотерапия, мезотерапия, биоревитализация, биорепарация). Ключевая цель процедуры фракционного лазерного омоложения – улучшение общего состояния и качества кожного покрова.

КОРРЕКЦИЯ ПИГМЕНТАЦИИ

Удаление пигментных пятен на лице лазером – это оптимальное решение для достижения идеального ровного тона. Во время процедуры лазерный луч испаряет непосредственно меланиновые клетки, под влиянием тепловых импульсов они разрушаются. Постепенное сокращение площади пигментации приводит к восстановлению нормального, ровного тона. Аппаратная косметология даёт возможность регулировать не только диаметр, но и глубину воздействия луча. Инновационный метод не приводит к травматизации соседних участков. В результате постепенного отшелушивания исчезает пигментация, на её месте образуются новые клетки.

Эффективность вне зависимости от размера, сложности, причин появления, делает лазерную шлифовку лучшим способом восстановления ровного тона.

Количество сеансов зависит от природы возникновения и глубины концентрации меланиновых клеток. Как правило, достаточно одной процедуры, однако для решения сложных эстетических задач потребуются несколько сеансов. В результате терапии удаётся навсегда удалить пигментацию, но под влиянием внешних факторов или гормональных изменений, возможно новое возникновение пятен.

В течение дня покровы краснеют, отекают, области, обработанные лазером, темнеют, после покрываются корочками, которые отходят в течение недели. Полное восстановление занимает около месяца.

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА РУБЦОВ

Многих волнует проблема рубцов, оставшихся от травм или хирургических операций. Эффективное решение проблемы сможет предложить только профессионал. Например, сегодня одной из самых передовых и результативных методик считается лазерная шлифовка рубцов.

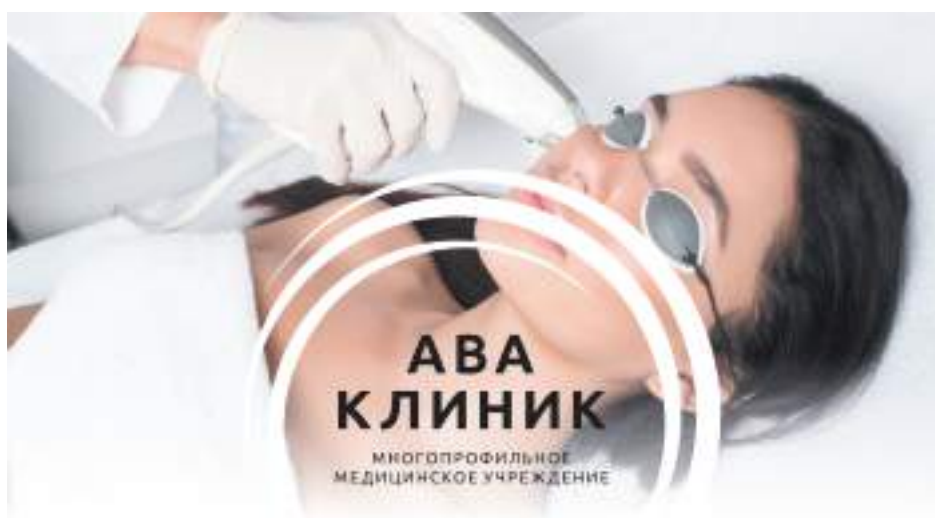
Можно сделать шлифовку после:

- ожогов, в том числе и химических;
- травм;
- укусов животных;
- хирургических операций (в том числе после кесарева сечения и пластики).

Мы хотим оказывать нашим клиентам помощь высокого качества, поэтому оснастили клинику оборудованием международного уровня, разрешённым к использованию на территории России.

Запишитесь на приём к нашему специалисту. Совместно вы определите, какая процедура из перечисленных подойдёт именно вам.

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru



ВСЕМОГУЩИЙ ЛАЗЕР

на всю лазерную косметологию:
омоложение, лечение акне, эпиляция,
шлифовка, пилинг, коррекция
сосудистой сетки, пигментных пятен,
лечение онихомикоза



01.02 — 28.02.2021

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ШАНС

скорая помощь

БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС

ПОВОДЫ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- Температура выше 38,5°
- Потеря сознания
- Затрудненное дыхание
- Боль в животе
- Пищевое отравление, сопровождающееся повышенной температурой, затруднением дыхания, зрениа
- Сильный ожог, Перелом
- Другие виды отравлений
- Сильное кровотечение
- ДТП

23-03-03, 43-03-03

SHANS29.RU АРХАНГЕЛЬСК, СУФТИНА, 18

Пансионат

для пожилых людей и инвалидов

Квалифицированный уход и наблюдение 24 часа 7 дней в неделю

Контроль приема лекарств и выполнение медицинских назначений

Качественное и полноценное четырехразовое питание

Культурный досуг

Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105

+7 (8182) 44-14-14
medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

Постоянным партнёрам СКИДКИ!!!

Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают. **Интересно?**

Пишите medicina29@mail.ru Звоните 8-911-592-1600

Большой выбор посуды!

Идеи На Окружной

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10 до 20 ч. vk.com/ideinaokrugnoi

гипермаркет На Окружной

В гипермаркете низких цен На Окружной:

- ~~27=90~~ ~~42=90~~ Зелёный горошек «Огородник» ГОСТ 425 мл
- ~~56=00~~ ~~71=90~~ Майонез Сдобри Провансаль 67% 400 г дойпак
- ~~48=90~~ ~~72=00~~ Шоколад Бабаевский Элитный 75% 100 г
- ~~179=90~~ ~~269=90~~ Чай Дилма чёрный цейлонский крупнолистовой 250 г
- ~~46=90~~ ~~53=90~~ Хлопья овсяные Ясно Солнышко №2 500 г

ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ ОТ 3000 Р. БЕСПЛАТНО!

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК 62 62 62 44 48 16

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13