

Здоровье СЕВЕРЯН

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



Предупреждаем болезни!

Мы привыкли, что на анализы нас обычно направляет врач. Это происходит, когда начинаются проблемы со здоровьем, и мы обращаемся в поликлинику. Однако следует помнить: любое заболевание проще предупредить, чем потом лечить.



Чтобы не допустить развития всевозможных опасных состояний и проверить свое здоровье, ежегодно нужно сдавать анализы и обследоваться. К основным видам анализов, которые обязательны и подходят для всех, относится анализ крови.

Комплексное лабораторное исследование крови позволяет сделать первичную оценку состояния здоровья, а также выявить широкий спектр возможных заболеваний, включая анемию, инфекции и лейкомию.

Глюкоза

Глюкоза – основной источник энергии для метаболических процессов в организме человека. 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

Общий белок выступает показателем белкового обмена, отражающим содержание всех фракций белков в сыворотке крови. Тест используется в комплексных биохимических обследованиях пациентов при различных заболеваниях.

Билирубин общий

Определение уровня билирубина в сыворотке крови используют для выявления поражений печени различного происхождения, закупорки желчных путей, гемолитической анемии, желтухи новорожденных.

Билирубин прямой

Определение концентрации прямого билирубина в сыворотке крови используют в дифференциальной диагностике заболеваний, сопровождающихся желтухой (повышением уровня билирубина).

Триглицериды

Триглицериды представляют собой форму жиров сыворотки крови. Тест используют в составе липидного профиля для оценки кардиориска, выяв-

ления нарушений липидного метаболизма.

Холестерин общий

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

Холестерин-ЛПВП

Определение ЛПВП в сыворотке крови используют в комплексе с другими тестами липидного профиля для оценки кардиорисков (отражает содержание «хорошего холестерина»). Повышение уровня ассоциировано с меньшим риском атеросклероза.

Холестерин-ЛПНП

Определение ЛПНП в сыворотке крови используют в комплексе с другими тестами липидного профиля для оценки кардиорисков (отражает содержание «плохого холестерина»). Повышение уровня ассоциировано с б льшим риском атеросклероза.

Холестерин не-ЛПВП

Расчетный показатель объединяет все атерогенные фракции холестерина. Показатель используется в оценке кардиорисков и как вторичная мишень терапии, особенно у пациентов с повышенным уровнем триглицеридов.

АлАТ

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

АсАТ

Определение уровня АСТ в сыворотке крови используют преимущественно в диагностике и контроле течения болезней печени.

Гамма-глутамилтранспептидаза

Определение уровня ГГТ используют для выявления возможной патологии печени и желчевыводящих путей.

Лактатдегидрогеназа (ЛДГ)

Лактатдегидрогеназа – гликолитический фермент, участвующий в конечных этапах превращения глюкозы. Тест используют в диагностике различных заболеваний (сердца, печени, мышц, почек, легких, системы крови).

Фосфатаза щёлочная

Оценку уровня щелочной фосфатазы применяют для скрининга и контроля лечения патологии печени или костной ткани.

Креатинин

Это продукт метаболизма мышечных клеток, удаляется из крови почками. Используют для диагностики и мониторинга острых и хронических болезней почек.

Мочевина

Конечный продукт расщепления белковых молекул, выводимый из организма почками. Определение уровня мочевины используют для оценки выделительной функции почек и контроля эффективности лечения пациентов с почечными заболеваниями.

Кальций общий

Основной компонент костной ткани и важнейший биогенный элемент, обладающий важными структурными, метаболическими и регуляторными функциями в организме.

Калий, натрий, хлор

Определение уровня калия, натрия и хлора в сыворотке крови используется для скрининга электролитов и исследования кислотно-щелочного дисбаланса.

Железо сыворотки

Определение концентрации железа в сыворотке крови в комплексе с другими тестами используют в диагностике состояния.

Сегодня мы отмечаем День рождения многопрофильного медицинского центра «АВА КЛИНИК»

8 ЛЕТ мы с большой и дружной командой профессионалов работаем во благо здоровья северян. Каждый год убеждаемся, что выбрали самую лучшую, правильную и полезную профессию!

Выражаем сердечную благодарность каждому из наших пациентов за доверие, обратную связь, которую получаем.

Мы ежедневно совершенствуемся и становимся лучше для вас!

Коллектив АВА КЛИНИК

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 комплексного анализа крови и запишитесь на приём к терапевту АВА КЛИНИК.

Архангельск, ул. Суфтина, 18.

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

www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ
ИНСИСТИРОВАННОЕ УЧАСТИЕ

20 ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Биохимия: Глюкоза, общий белок, билирубин общий, билирубин прямой, триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин не-ЛПВП, АлАТ, АсАТ, альфа-амилаза, ГГТ, ЛДГ, фосфата щёлочная, креатинин, мочевина, калий, натрий, хлор, кальций общий, железо сыворотки, забор крови

2 490 Р ~~4 485 Р~~

01.02.23 - 28.02.23 | 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Работа депутатов

Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани ежегодно участвует в акции «Елка желаний»

В адрес Деда Мороза поступило письмо из многодетной семьи, проживающей в Маймаксанском округе: «Здравствуй, Дедушка Мороз! Меня зовут Варя, мне 14 лет, у меня есть братик 4 года и сестричка 2 года. Я хочу, чтобы на планете царил мир и согласие... Дедушка Мороз, подари, пожалуйста, моему братику Максиму набор для рисования, он очень любит рисовать. Моя сестренка Любонька очень обрадуется музыкальной игрушке. А я буду рада толстовке».

Помощники Михаила Авалиани вручили новогодние подарки детям Халиулиной Анны Андреевны - Варваре, Максиму и Любоньке. Мечты сбываются!



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

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

В преддверии Нового года в Северном округе традиционно состоялась благотворительная акция «Подари радость» по сбору сладких подарков для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В акции приняли участие многие неравнодушные жители округа. Более 70 детей получили сладкие подарки.

Отдел по вопросам семьи, опеки и попечительства выражает благодарность за участие в акции депутату областного Собрания М. М. Авалиани, депутатам городской Думы И. А. Воронцову и О. В. Синицкой, председателю общественного Совета округа В. П. Поповой.



В КЦ «Соломбала - Арт» прошел юбилейный городской конкурс карнавальных костюмов «Маскарад календаря».

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани является постоянным партнёром конкурса. От его имени участники конкурса в номинации «На балу» получили награды.

Фото с сайта МУК КЦ «Соломбала-Арт».



В новогодние праздники при поддержке депутатского корпуса Северного округа организуются и проводятся мероприятия для людей старшего поколения.

- В Соломбальской библиотеке им. Бориса Шергина состоялась встреча ветеранского актива Соломбалы. Мероприятие прошло организованно, с хорошей программой.

- Общественные организации Северного округа Совет ветеранов и «Дети войны» по традиции собрались вместе, чтобы поздравить друг друга, подвести итоги прошедшего года, поговорить о насущных проблемах и планах на новый год. Душой праздника стал творческий коллектив хора ветеранов «Беломорочка».



С 1 января 2023 года в России введено универсальное пособие для беременных женщин и семей с низкими доходами

Универсальное пособие (УП) – следующий шаг по унификации и расширению мер по защите семей с детьми от рисков бедности. Последовательная политика по поддержке семей проводится по поручению Президента России Владимира Путина. Универсальное пособие – ежемесячная поддержка от момента ожидания ребёнка до его 17-летия для нуждающихся семей.

Данное единое пособие объединит:

- пособие для женщин, вставших на учёт в медицинскую организацию в ранние сроки беременности;
- пособие для незастрахованных по уходу за ребёнком до 1,5 лет;
- выплату на первого ребёнка в возрасте до 3 лет, которая предоставляется из бюджета во всех регионах;
- выплату на третьего ребёнка в возрасте до 3 лет из бюджета, которая есть

только в 78 регионах и предоставляется по разным правилам;

- выплату на детей от 3 до 7 лет включительно, которое выплачивается органами социальной защиты с 2020 года;
- и пособие на детей от 8 до 17 лет, которое выплачивается ПФР с 2021 года.

Заявление на оформление универсального пособия и выплат из материнского капитала на любого ребёнка в возрасте до 3 лет вне зависимости от очередности рождения можно будет подать с 1 января 2023 года. Всех детей в семье в возрасте до 17 лет можно будет указать в одном заявлении и оформить одним заявлением выплату сразу на каждого ребёнка, сообщают в федеральном Минтруда РФ.

- Универсальное пособие – понятная, простая мера поддержки для

семей с детьми. Такое пособие предоставляется семьям со среднедушевым доходом ниже 1 прожиточного минимума с применением комплексной оценки нуждаемости. Пособие можно получать на каждого ребёнка в семье, вне зависимости от очередности рождения. Единое пособие на ребёнка – единые правила предоставления – единые подходы к установлению выплат.

- Увеличивается размер выплат для беременных женщин. Сейчас это только 50% регионального прожиточного минимума трудоспособного, а будет – 50, 75 или 100% в зависимости от дефицита денежных доходов семьи.

- Дополнительно устанавливается возможность получать выплату из

материнского капитала на каждого ребёнка в возрасте до 3 лет вне зависимости от очередности рождения ребёнка, без комплексной оценки нуждаемости, семьям с доходом ниже двух ПМ на одного человека. Сейчас такая возможность есть только у родителей второго ребёнка. Важно, что семья решает сама – получать выплату на протяжении всего года или, например, задействовать средства материнского капитала как оперативную помощь семейному бюджету на несколько месяцев – в преддверии нового или учебного года. Размер ежемесячной выплаты в Архангельской области в 2022 году составлял 15 805 рублей.

8-800-6-000-000

Единый контакт-центр взаимодействия с гражданами.

Иглоукальвание в борьбе с избыточным весом!

ЧТО ТАКОЕ ИГЛОУКАЛЬВАНИЕ?

Иглоукальвание (акупунктура) – это древнекитайская методика лечения, которая позволяет корректировать работу нашего организма в целом. Зародившись в глубокой древности, акупунктура до сих пор является частью традиционной медицины Китая. На основании многочисленных исследований, проведённых в разных странах, в настоящее время акупунктура признана научно-обоснованным методом лечения, широко распространена во всём мире, в том числе и в России.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

По всему телу человека в толще кожи находятся множество биологически активных точек, которые отвечают за работу того или иного органа. Специалист по рефлексотерапии ставит «иглопочки» на определённые точки, возбуждая необходимые центры, запуская сложный механизм работы тела, в котором взаимосвязаны многие структуры организма. Для процедуры используются специальные тонкие иглы, которые вводятся под кожу на определённую глубину на различных участках тела - руках, ногах, животе, ушной раковине.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ «ИГОЛОЧЕК»?

В результате иглоукальвания уменьшается чувство голода, нормализуется аппетит, происходит восстановление нарушенного обмена веществ в организме, ускоряется процесс липолиза (расщепления жиров).

Происходит нормализация пищеварения, усиливается выведение излишней жидкости из организма, нормализуется кровообращение, снижается количество глюкозы в кро-



Л.У. ТОЧИЛОВА

ви. Нормализуется работа желез внутренней секреции и гормональный фон. Кроме того, процедура улучшает общее самочувствие, снимает стресс и улучшает фон настроения.

СКОЛЬКО НУЖНО ПРОЦЕДУР?

Как правило, для курса лечения необходимо от 10 до 15 процедур. Продолжительность каждой процедуры 30-40 минут. В итоге за один курс лечения возможна потеря веса на 5-7%.

В зависимости от результата, в некоторых случаях необходим повторный курс лечения спустя несколько месяцев.

КОЕ-ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ...

Иглоукальвание не является прямым способом похудения, это не «волшебная палочка». Необходим комплексный подход к серьёзной проблеме лишнего веса.

Для достижения (а самое главное, для сохранения) результата необходимо изменить образ жизни: это правильное питание и регулярные физические нагрузки. А это, согласитесь, зависит от самого пациента. Врач только помогает вам в достижении вашей цели.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Следует отметить, что иглоукальва-

ние применяется при лечении многих других заболеваний: органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой сферы, аллергии, вредных привычек.

Иглоукальвание, как и любой другой метод лечения, имеет ряд противопоказаний. Поэтому его назначает врач только после предварительной консультации.

Рефлексотерапевт нашей клиники всегда готов помочь в решении ваших проблем.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
НАЦИОНАЛЬНО-ДИПЛОМНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МИНУС КИЛОГРАММЫ
Лечение избыточной массы тела методом ИРТ **1 800 Р**

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

Физкультура зимой

Многие специалисты сходятся в том, что зимой заниматься фитнесом и спортом лучше, чем летом.

На это есть веские причины:
- Зимний воздух больше насыщен кислородом, и это значительно увеличивает эффективность физических нагрузок.

- Атмосферное давление зимой отличается большим постоянством, чем летом, для многих людей это важно.
- Спорт зимой не осложняется утоми-



тельной жарой, грозящей перегревом и обезвоживанием. Особенно на свежем воздухе.

Другое дело, что зимой морально сложнее заставить себя выйти на улицу ради спортивных занятий. За окном мороз, снег, темнеет рано, а дома – тепло, уютно и беззаботно. Такое настроение надо преодолеть и заставить себя слезть с мягкого дивана. Нельзя пропускать такое замечательное время года, как зима! Необходимо настроиться на зимний режим тренировок, и результаты могут превзойти все летние усилия.

Главное в спорте зимой - как, впрочем, и летом - не нарушать установленный график. Только постоянство усилий гарантирует успех.

ЗИМА ПРЕДЛАГАЕТ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЕЙШИХ ЗАНЯТИЙ

Можно на время забыть бассейн и спортзал и встать на лыжи, на коньки, вспомнить детское удовольствие катания на санках. Специалисты по фитнесу советуют не забывать зимой и о беге на свежем воздухе. Все эти виды спорта прекрасно тренируют тело, не оставляя без внимания ни одной мышцы.

Свежий мороз добавляет пользы занятиям на открытом воздухе. Зимой атмосфера плотнее, в ней больше кис-

лорода. Активная вентиляция лёгких приводит к усиленному усвоению кислорода мышцами. После такой накачки они благодарно откликаются на физические нагрузки.

Надо учитывать, что зимняя еда менее богата витаминами, чем летняя. Нехватку можно пополнить витаминными комплексами.

Так что, при серьёзном отношении, зима нисколько не мешает человеку следить за собой и своим здоровьем.

Однако при занятиях спортом на открытом воздухе в холодную погоду вам нужно обезопасить себя.

Основная проблема - тело быстро остывает. Поэтому несколько слоёв одежды держат тепло и дают вам возможность контролировать температуру тела во время тренировки. Нужна ли шапка? Вы можете потерять около 50% тепла тела из-за непокрытой головы.

Обязательно надевайте перчатки и тёплую обувь.

Рекомендуем перед началом занятий физкультурой проконсультироваться у терапевта. Особенности вашего состояния здоровья помогут найти наиболее подходящую программу.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Женский гормональный профиль

Для человека важно, чтобы его гормональный фон был нормальным. Но в последнее время наблюдается рост эндокринных заболеваний, которые возникают из-за нарушений функций желез внутренней секреции. Гормональный сбой — это патологическое состояние, вызванное недостаточной или излишней выработкой гормонов, приводящее к изменениям во всем организме. Нарушение провоцирует различные заболевания, в том числе репродуктивной системы, которые постепенно выливаются в проблемы обменного и психического характера. Для выявления таких заболеваний на ранних стадиях необходимо выполнить анализ крови на гормоны.

Тиреотропный гормон (ТТГ)

Активизирует кровоснабжение тканей щитовидной железы. Анализ проводится для контроля терапии заболеваний щитовидной железы. Для скрининга беременных в 1-м триместре на скрытый гипотиреоз.

Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)

Влияет на функционирование половых желез. Используется при диагностике раннего или позднего полового развития. При диагностике нарушений менструального цикла, не вынашивании беременности, а также в комплексной диагностике женского и мужского бесплодия.

Лютеинизирующий гормон (ЛГ)

Для исследования функционального состояния репродуктивной системы, для диагностики женского и мужского бесплодия. При нарушениях менструального цикла и фертильности, поликистозе яичников, при контроле гормонотерапии, обследовании перед ЭКО.

Пролактин

Пролактин — гормон гипофиза, участвующий в регуляции функции молочных желез и лактации. Тест используется в диагностике гипоталамо-гипофизарных расстройств и нарушений репродуктивной функции.

Эстрадиол

Для исследования функции яичников при нарушениях менструального цикла, при женском и мужском бесплодии, для контроля гормональной терапии. Используется в комплексной диагностике нарушений обмена стероидов.

Тестостерон

Для диагностики нарушений полового развития у мальчиков, оценке причин бесплодия у мужчин и женщин, для диагностики возможных причин эректильной дисфункции у мужчин, снижении либидо у обоих полов. Также используется в комплексной диагностике опухолей яичек.

Дегидроэпиандростерон-сульфат

Используется для оценки функции надпочечников, в диагностике опухолей коры надпочечников, рака надпочечников. Для выяснения причин бесплодия, аменореи и гирсутизма. Для диагностики и выяснения причин маскулинизации у девочек, а также преждевременного полового созревания у мальчиков.

Глобулин

Для определения причин бесплодия, пониженной сексуальной активности и эректильной дисфункции у мужчин. Для диагностики синдрома поликистозных яичников и болезней, характеризующихся избыточным производством андрогенов у женщин.

17-ОН-прогестерон

Это промежуточный стероид в биосинтезе глюкокортикоидов, андрогенов

и эстрогенов. Исследование используется в диагностике врожденной гиперплазии надпочечников (врожденный адреногенитальный синдром).

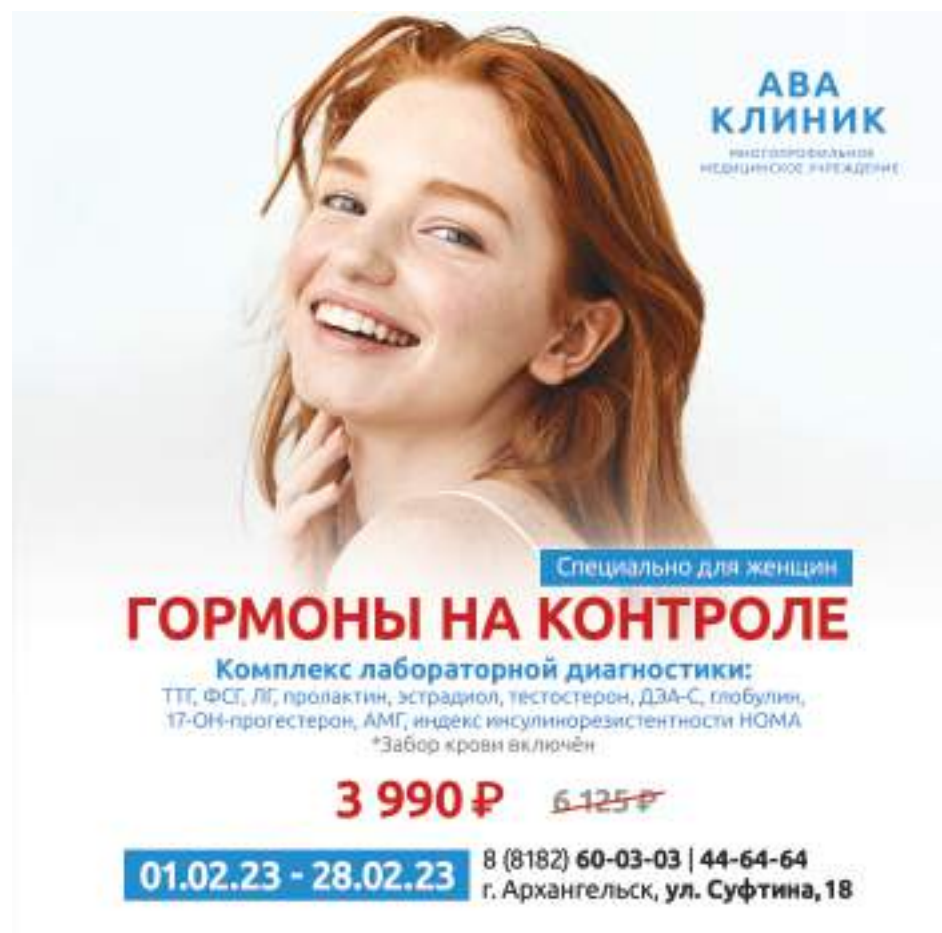
АМГ

Индикатор функции половых желез. Используется для выяснения причин нарушения дифференцировки пола, мужского и женского бесплодия, при диагностике гранулезоклеточных опухолей яичников и яичек и контроля их лечения.

Индекс инсулинорезистентности НОМА

Это наиболее распространенный метод оценки резистентности к инсулину, связанный с определением базального (натощак) соотношения уровня глюкозы и инсулина.

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



Гипотиреоз

Гипотиреоз — одна из самых частых причин обращения людей к эндокринологу. Заболевание встречается у 5% населения.



Гипотиреоз — это дефицит гормонов щитовидной железы в организме.

В 99% случаев мы имеем дело с первичным гипотиреозом, то есть вследствие патологии самой ЩЖ.

Причины:

- Хронический аутоиммунный тиреоидит — самая частая причина гипотиреоза (о нём обязательно поговорим позже),
- Ятрогенный (послеоперационный, или в исходе лечения радиоактивный йодом),

- Аномалии развития щитовидной железы.

Крайне редко встречается вторичный гипотиреоз, то есть вследствие гипоталамо-гипофизарной патологии.

- Причины:
- Опухоли гипоталамо-гипофизарной области,
 - Состояния после оперативного или лучевого воздействия на гипоталамо-гипофизарную область,
 - Травмы головы, инфекционные процессы головного мозга.

Симптомы гипотиреоза:

- Выраженная утомляемость, слабость,
- Сонливость,
- Сухость кожных покровов,
- Выпадение волос,
- Отёчность лица, пальцев рук и ног,
- Запоры,
- Снижение памяти,
- Зябкость,
- Медлительность,
- Подавленное настроение.

Как видите, симптомы неспецифичные и могут сопровождать многие заболевания. Но при их наличии обязательно нужно исключить гипотиреоз, так как это очень частая патология.

Для диагностики гипотиреоза необходимо сдать анализ на тиреотропный гормон (ТТГ) — это гормон



И.С. ЛЕНЬКИНА

гипофиза, который регулирует деятельность щитовидной железы. Если уровень ТТГ нормальный (0,4-4,0), дальнейшее дообследование не требуется.

Повышенный уровень ТТГ (более 4,0) говорит о недостаточности гормонов ЩЖ и требует дообследования, и далее решения вопроса о необходимости лечения.

И помните: лечение всегда назначается врачом.

Ирина Сергеевна ЛЕНЬКИНА,
врач-эндокринолог АВА КЛИНИК.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам
68-00-00, 40-68-68

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН-ПТ С 08:00 ДО 19:00, СБ С 09:00 ДО 16:00,
 ВСКР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.

Что нужно знать о самых частых заболеваниях глаз?

Глаза являются важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира. Благодаря глазам, человек может различать отдельные предметы, их детали, расположение их в пространстве, а также различать цвета и их оттенки. С помощью глаз мы можем писать, рисовать, читать, заниматься другими видами деятельности.

О наиболее распространённых заболеваниях этого важнейшего органа восприятия рассказывает врач-офтальмолог ОЛК Ирина Анатольевна РЕШЕТОВА.

- Ирина Анатольевна, назовите самые распространённые болезни глаз, на ваш взгляд?

- Нарушения рефракции (близорукость, дальнозоркость), катаракта (помутнение хрусталика), глаукома, инфекционно-воспалительные заболевания (блефарит, конъюнктивит, кератит), синдром сухого глаза.

Близорукость – это такое нарушение рефракции, при котором вы плохо видите вдаль, но при этом хорошо видите вблизи. Не менее распространённым нарушением рефракции является дальнозоркость. При этом чаще встречается её возрастной вариант, который носит название пресбиопии, и тогда, чтобы читать, вам понадобятся очки.

Катаракта – это офтальмологическое заболевание, при котором наблюдается помутнение хрусталика. При потере прозрачности этой структуры зрение снижается за счёт препятствия попаданию всех световых лучей на сетчатку. В результате большой человек видит всё несколько размытым и затуманенным. Заболевание постоянно прогрессирует, и без лечения может приводить к полной слепоте.

Глаукома – это офтальмологическое заболевание, которое сопровождается повышением внутриглазного давления. Такая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее часто встречается у пожилых людей. Увеличение внутриглазного давления приводит к сдавливанию структур зрительного нерва. Со временем он атрофируется, и при отсутствии должного лечения через некоторое время может наступить слепота. Длительность развития патологического

логического процесса зависит от индивидуальных особенностей строения глазного яблока и уровня повышения внутриглазного давления. Она может составлять и несколько месяцев, и несколько десятков лет.

Синдром сухого глаза – это патология, при которой снижается выработка слезы, либо изменяется состав слезной жидкости. В результате роговица глаза не получает достаточного увлажнения, что создаёт дискомфорт.

- С какими жалобами чаще всего к вам обращаются?

- Резкое ухудшение зрения, выпадение полей (вы перестаёте видеть какой-то участок, который раньше хорошо видели), резкие вспышки или молнии в глазах, появление «мушек», боли, рези, покраснение и ощущение светобоязни, отёк век или новообразования в глазу.

- Что является причиной «мушек» перед глазами? Стоит ли волноваться при этом?

- Такой симптом как мушки перед глазами может появляться при скоплении в стекловидном теле изменённых частиц. Чаще всего такое состояние возникает у пациентов с миопией, а также в пожилом возрасте. Чаще всего «мушки» появляются в поле зрения сразу двух глаз и проходят без видимой причины. Такой симптом, как правило, не свидетельствует о развитии серьёзных нарушений и не требует лечения.

Проявлять беспокойство стоит в том случае, когда мелькающие мушки, вспыхивающие огоньки появляются внезап-



И.А. РЕШЕТОВА

но, только в одном глазу и в большом количестве. Это может свидетельствовать о развитии отслойки сетчатки. Такое состояние требует срочной консультации офтальмолога.

- Как часто нужно обращаться к офтальмологу?

- Если мы не рассматриваем экстренные ситуации, то даже здоровый человек без жалоб раз в 1-2 года должен посещать офтальмолога для профилактики. Если у человека уже есть близорукость или дальнозоркость, миопия или астигматизм, то он должен посещать офтальмолога минимум раз в год.

Своевременное обращение к специалисту является залогом эффективного лечения офтальмологических заболеваний.

**Офтальмологическая
Лазерная Клиника
Обводный Канал, д. 9, к. 2
(вход с торца)
режим работы:
пн.-пт. — с 08:00 до 19:00,
сб. — с 09:00 до 16:00,
вс. — выходной.**

**Запись по телефону: 68-00-00,
+7 911 594-68-68;
сайт клиники: olk29.ru;
www.vk.com/olk29;**

Почему зимой глаза «плачут»

Из-за переохлаждения возникает спазм слезных канальцев, слёзы не могут уйти из глазной щели в полость носа, что и вызывает слезотечение.

Глаза могут слезиться и вследствие повышенной чувствительности роговицы глаза к морозу, свету и ветру. Это обычно наблюдается как врождённая патология. В таких случаях лучше при выходе на улицу надеть солнцезащитные очки.

У пожилых людей слезотечение может быть чисто возрастным явлением.

С возрастом мышцы век и слезного мешка ослабевают, не выдерживают влияния холодного воздуха, и из глаз беспричинно текут слезы. Укрепить мышцы век и слезного мешка можно упражнениями для глаз. Самое простое из них - крепко сомкнуть веки по 5-10 раз по утрам и вечерам.

Часто глаза слезятся из-за дефицита витамина В2 или калия. Их симптомы - сонливость, быстрая утомляемость, появление «заедов» в уголках рта, иногда ночные судороги ног. Надо срочно пересмотреть свой рацион питания и обогатить его продуктами, богатыми калием и витаминами В2, А.

Причиной слезотечения могут быть и внешние факторы, такие как ношение контактных линз, использование некачественной косметики и пониженная влажность воздуха в помещении. Ведь зимой в офисах или в квартирах воздух иссушается из-за работы отопительных приборов, на что организм старается реагировать увеличением выделения слезной жидкости.

В качестве мер успокоить глаза, снять раздражение и уменьшить слезотечение могут помочь отвары ромашки аптечной, календулы, алоэ, календулы, плодов шиповника, лепестков цветов василька, подорожника, чабреца и семян тмина. Из отваров этих лекарственных трав делают примочки для глаз и таким образом снимают воспалительные процессы.

Практика показывает, что всё-таки лучше обратиться к врачу-офтальмологу, он выяснит причину слезотечения и назначит лечение.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛАЗЕРНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Главное преимущество лазерной терапии в том, что она позволяет воздействовать на глубоко расположенные дермальные слои.

ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

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. Современные лазерные аппараты исключают риск ожогов, образования пигментных пятен и других побочных эффектов. Процедура 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.

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,

Время лазерной косметологии!

Омолаживающие методики помогают бороться с проблемами кожи, связанными с возрастными изменениями.



О.А. ЮРЬЕВА

- рубцы и стрии на любом участке тела,
- постакне,
- удаление доброкачественных образований,
- ожогов, в том числе и химических,
- травм,
- укусов животных,
- хирургических операций (в том числе после кесарева сечения и пластики).

ГУБЫ МЕЧТЫ!

Лазерная шлифовка губ рекомендуется всем, кто сталкивается с их шелушением, что особенно актуально в холодное время года. После процедуры улучшается циркуляция крови в губах, стимулируется выработка естественного коллагена.

Омоложение при помощи лазера рекомендовано:

- при наличии мелких морщинок на поверхности;
- если губы стали шероховатыми.

Лазерный метод не доставляет дискомфорта. Во время процедуры используется специальный анестезирующий крем, который позволяет осуществлять все манипуляции безболезненно.

РЕКОМЕНДАЦИИ

После процедуры пациентке надо обязательно использовать специальные увлажняющие средства для губ.

После завершения лазерного сеанса в течение суток не стоит мочить губы. Лучше пить напитки только через соломинку.

В течение трёх дней после проведения процедуры по омоложению не стоит употреблять солёную и острую пищу.

Среди противопоказаний – стандартные для всех косметологических процедур. Это беременность и лактация, онкологические заболевания, сахарный диабет, кожные и хронические заболевания в стадии обострения, астма, приём антибиотиков и возраст до 18 лет.

Оксана Андреевна ЮРЬЕВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК

ЛАЗЕРНЫЙ СЕЗОН:

Лазерный пилинг губ в подарок при лазерном пилинге/шлифовке

01.02.23 - 28.02.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64 г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ШАНС
БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

Экспресс-тесты на Covid-19
(в домашних условиях) в «АВА ФАРМ»

По мазку 350Р

ВАКАНСИЯ
Фармацевт

Требования:

- Действующий сертификат специалиста.
- Наличие санитарной книжки.
- Доброжелательность, коммуникабельность.

Обязанности:

- Консультирование покупателей.
- Оформление ценников, приёмка товара.

Условия:

- От 45 000 руб.
- Полный рабочий день.
- Оформление согласно ТК РФ.

Место работы:
Архангельск, Окружное шоссе 13.
Резюме высылайте на адрес: ava.farm@mail.ru
По всем вопросам звоните по номерам:
8 911 594 1115, 8 911 594 1117

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ В РЕШЕНИИ ДЕЛИКАТНЫХ ПРОБЛЕМ

Плазмолифтинг, или PRP-терапия – инъекционная процедура, подразумевающая введение в ткани плазмы крови пациента, отделённой методом центрифугирования.

Основной задачей метода является стимуляция естественных процессов регенерации, так как плазма крови содержит протеолитические системы, которые помогают поддерживать постоянство внутренней среды и активизируют адаптивно-защитные реакции организма. Использование собственного биологического материала пациентки обеспечивает 100%-ю биосовместимость и практически полностью исключает вероятность развития аллергической реакции. Это делает процедуру полностью безопасной и сводит количество противопоказаний к минимуму.

PRP-ТЕРАПИЯ В ГИНЕКОЛОГИИ

Процедура плазмолифтинга знакома большинству женщин, но обычно в качестве метода омоложения кожи лица и решения ряда дерматологических проблем. А о возможности её применения в гинекологии знают далеко не все.

Тем не менее, PRP-терапия оказывает не менее выраженное биостимулирующее действие на ткани половых органов, чем на кожу лица. Это позволяет улучшать течение многих заболеваний и даже устранять неизбежные возрастные изменения, что и способствует устранению неприятных симптомов, улучшению самочувствия, повышению качества сексуальной жизни в любом возрасте.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ПЛАЗМОЛИФТИНГ

В целом механизм действия плазмолифтинга можно сравнить с процессом формирования гематомы или синяка, то есть создания стресса для тканей. Это мобилизует защитные силы организма и заставляет его активно бороться с возникшими изменениями в месте введения плазмы. При этом в данной области создаётся максимальная концентрация факторов роста, что обеспечивает получение терапевтического эффекта.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ PRP-ТЕРАПИИ

Оценить результат плазмолифтинга можно уже после первой процедуры. Но для получения максимального эффекта требуется пройти курс, длительность которого рассчитывается индивидуально. При хронических заболеваниях их рекомендуется повторять 3–4 раза в год.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПЛАЗМОЛИФТИНГА В ГИНЕКОЛОГИИ

- хронические гинекологические воспалительные процессы разной локализации и типа, вне обострения (сальпингоофорит, эндометрит, экзоцервицит);
- гипопластические и гипотрофические процессы в интимной области (гипоплазия эндометрия, инволютивные изменения слизистой оболочки влагалища, наружных половых органов - зуд, сухость);
- перед протоколами ЭКО, с целью подготовки эндометрия к имплантации эмбриона;
- эстетические недостатки половых органов, обусловленные родами, возрастными изменениями.
- для ускорения процессов регенера-



О.А. ШЕСТАКОВА

ции тканей после лечения эрозии путём проведения криодеструкции, электрокоагуляции, радиоволновой хирургии или химического прижигания.

ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

Перед проведением процедуры женщине необходимо пройти комплексное обследование с целью исключить возможные противопоказания к ней. Оно заключается в:

- осмотре гинеколога
- общем анализе крови;
- анализе крови на ВИЧ, гепатит.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПЛАЗМОЛИФТИНГА В ГИНЕКОЛОГИИ

Первым этапом процедуры является забор венозной крови у пациентки из локтевой вены с помощью катетера. Как правило, достаточно 45–60 мл. Кровь помещают в специальные пробирки, которые содержат гепарин и разделительный гель. Их устанавливают в центрифугу и выбирают нужную скорость вращения. Через пять минут пробирку забирают. Благодаря разделительному гелю, в ней уже чётко видно слой отделившейся аутоплазмы. Её отбирают с помощью шприца и тут же приступают к введению.

Процедура проводится на гинекологическом кресле. Врач обрабатывает антисептиком зону воздействия и приступает к выполнению инъекций. Они осуществляются шприцами со специальными иглами, отличающимися малым диаметром и длиной. При этом основной его задачей является введение аутоплазмы максимально близко к очагу патологических изменений. Поэтому существует несколько методик выполнения плазмолифтинга в гинекологии.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Противопоказанием к проведению плазмолифтинга в гинекологии являются:

- острые воспалительные заболевания;
- обострение хронических патологий;
- заболевания крови, в том числе нарушения свёртываемости;
- онкологические заболевания;
- крупная или быстро увеличивающаяся в размерах миома матки, сопровождающаяся выраженными клиническими проявлениями;
- гиперпластические процессы эндометрия;
- индивидуальная повышенная чувствительность к гепарину;
- склонность к образованию келоидных рубцов.

Процедура не проводится во время менструации, что нужно учитывать при планировании визита к гинекологу.

Таким образом, плазмолифтинг является эффективным средством для лечения ряда гинекологических заболеваний, а также устранения возрастных изменений. Поэтому гинекологи, следящие за последними достижениями медицины, активно берут его на вооружение и предлагают проведение курсов процедур PRP-терапии женщинам для улучшения внешнего вида половых органов и повышения эффективности лечения имеющихся заболеваний.

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.
Запись на консультацию перед проведением плазмолифтинга - по телефону (8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
ИНТЕГРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

ЭСТЕТИКА И МОЛОДОСТЬ
Плазмолифтинг интимной зоны
со скидкой 20%

01.02.23 - 28.02.23 | 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

НОВОСТИ

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 влаготделению. 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://mirmov.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 Melissa. 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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



С пасторским визитом пансионат «Забота» посетил высокопреосвященство митрополит Корнилий.

В пансионате много внимания уделяется духовной жизни проживающих, и посещение митрополита Корнилия все ждали с большим нетерпением.

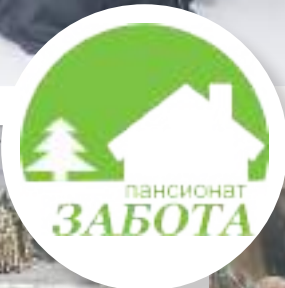
Митрополит поздравил проживающих с рождественскими праздниками, тепло пообщался с ними, пожелав здоровья и благославив.

Мы рассказали Высокому гостю о наших планах по обустройству домового храма в пансионате и получили благословение на продолжение работы.

Это был светлый день.

Для постояльцев пансионата прошло познавательно-развлекательное мероприятие «История новогодних игрушек»

Зрители окунулись в атмосферу давно минувших лет, прослушав рассказ Алексея Толстого «Ёлка». Узнали, откуда пришла традиция наряжать красавицу, чем её украшали в разное время, где появились первые стеклянные игрушки. Поучаствовали в конкурсе «Стеклодувов», посмотрели презентацию «Ёлочные игрушки разных лет», поделились своими воспоминаниями о новогоднем празднике детства.



Проживающие пансионата посетили новогодний Архангельск.

С удовольствием прогулялись по украшенному огнями центру столицы Поморья, помечтали, загадали желания возле главной городской ёлки, сделали красивые фотографии на память.

Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» - учреждение социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области.

В пансионате возможно проживание на так называемой «социальной основе», то есть на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Также возможно проживание на «коммерческой основе», стоимость зависит от степени мобильности и самообслуживания постояльца.

Работники Пансионата оказывают услуги: социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические и социально-педагогические, социально-правовые.

Адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105.
Тел. 8(8182) 44-14-14.
<https://vk.com/pansionatzabota29>



Артисты Центра «Радужный» представили вниманию зрителей, которыми стали получатели социальных услуг пансионата «Опека», музыкально-театрализованную программу.

Зрители эмоционально реагировали на метаморфозы, происходящие в ходе представления. Атмосфера волшебства царила в зале.



В святочные дни настоятель Храма Святителя Тихона иерей Василий Лапко посетил подопечных пансионата. Поздравил проживающих и сотрудников с праздником Рождества, вручил всем сладкие подарки и пожелал здоровья, сил, Божьей помощи.



Пансионат «Опека» — это учреждение социального обслуживания психо-неврологического профиля, рассчитанное на круглосуточное проживание постояльцев с различной двигательной активностью.

Для подопечных пансионата: полноценное питание; контроль приёма лекарств и выполнение медицинских назначений; культурный досуг; приветливый и внимательный персонал.

Обратившись к нам, вы сможете обеспечить своих близких вниманием и заботой, круглосуточным квалифицированным уходом с учётом индивидуальных особенностей и потребностей.

Адрес: Архангельск, улица Малиновского, 1.
Тел. +7 (8182) 44-48-25
https://vk.com/pansionat_opeka

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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. 8-911-592-1600.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 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 18400 экз. Заказ № 2051. Подписано в печать 24.01.2023 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 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.