

Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Рак кожи - одно из наиболее распространённых злокачественных новообразований.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ

- Инсоляция, солнечные ожоги (воздействие УФ излучения (солнца и искусственных источников – соляриев) вызывает повреждения кожи, которые могут привести к развитию рака)
- Ионизирующее излучение. Отморожения
- Травмы неусов (химические, температурные и хронические микротравмы)
- Самолечение и неадекватные косметические вмешательства
- Курение
- Возраст (более старший)
- Конституционные особенности и характер пигментации (люди с светлым фототипом – с трудом загорающие и легко получающие солнечные ожоги, имеют больший риск заболеть раком кожи)
- Врождённый или приобретённый иммунодефицит; приём препаратов, снижающих иммунитет (иммуносупрессоров), длительный приём гормональных препаратов (эстрогенов)
- Наследственность – случаи меланомы кожи, предраковых заболеваний кожи среди кровных родственников
- Наличие предраковых заболеваний кожи – пигментных невусов размером 1,5 см и более визуальной чёрной или тёмно-коричневой окраски; более 50 пигментных невусов любого размера; травматизация невусов

Ранняя диагностика и профилактика рака кожи

Продолжение на стр. 7



«АВА КЛИНИК» в ТОП-10 частных клиник Архангельской области

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение

В АВА КЛИНИК для вас работают врачи следующих специальностей:

- НЕВРОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- ОСТЕОПАТ
- ТЕРАПЕВТ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОМУ МАССАЖУ
- КОСМЕТОЛОГ
- ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ГЕНЕТИК
- КАРДИОЛОГ
- НЕФРОЛОГ
- ГЕМАТОЛОГ/ГЕМОСТАЗИОЛОГ
- ОНКОЛОГ/МАММОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- РЕПРОДУКТОЛОГ
- ЭМБРИОЛОГ

avaklinik

Подробнее на сайте: www.avaclinic29.ru

АРХАНГЕЛЬСК, ул. СУФТИНА, 18. Тел.: 60-03-03, 44-64-64

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

ДРУЗЬЯ!

2 ноября портал ПроДокторов огласил итоги своей премии, по результатам которой мы вошли в десятку лучших частных медицинских центров области!

Мы рады, но не останавливаемся на достигнутом и продолжаем каждый день работать для того, чтобы вы и ваши близкие были здоровы!

Спасибо нашим пациентам за доверие!

А нашим специалистам низкий поклон за высокопрофессиональный труд!

Мы ценим ваше мнение. Делитесь им с нами!

Администрация АВА КЛИНИК

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ АВА КЛИНИК

К косметологу «АВА КЛИНИК» — Александре Евгеньевне Рябовой — приезжают даже из Санкт-Петербурга.

«Замечательная врач! Во-первых, сама она выглядит крайне ухожено, у такого доктора хочется лечить кожу. Во-вторых, перфекционист в своей работе, сделала чистку крайне аккуратно и дотошно. Ну, и что очень важно — действительно заинтересована в решении моей проблемы! Я обошла десятки врачей в Петербурге, но такого прекрасного специалиста не встречала.

Спасибо, Архангельск, спасибо Александре Евгеньевне!»

«Очень понравился Олег Александрович Лишенко.

Врач ультразвуковой диагностики.

С самого входа в кабинет, расположил своей любезностью, всё подробно и грамотно объяснил и показал, хороший специалист и просто приятный человек!»

Татьяна Р.

Истории болезней всех россиян занесут в уникальную базу

Создавать нейросети на основе медицинских карт пациентов предлагает Министерство здравоохранения РФ. Искусственный интеллект получит доступ к миллионным историям болезни россиян и будет учиться ставить диагнозы наравне с врачами. Чиновники и разработчики IT-платформ уверены: машинный разум станет правой рукой врача.

Искусственный интеллект не устаёт, не болеет, у него не «замыливается глаз», — вот почему компьютерные технологии решено впустить в медицину. Минздрав уже разработало проект постановления Правительства, которое официально закрепит право нейросетей учиться на настоящих историях живых пациентов.

По задумке авторов проекта, искусственному интеллекту будут даны тысячи похожих историй болезни российских пациентов. В Международной классификации заболеваний около десяти тысяч разных заболеваний, поэтому нейросети предстоит большая работа. Причем нельзя учить нейросеть на медкартах пациентов из других стран. Многие болезни ведут себя совершенно иначе у представителей другой расы. Поэтому Минздрав России уже с 2011 года начал собирать базу данных.

После прокачки «мозгов» нейросети придётся пройти клинические испытания. Только в случае успеха она будет допущена в больницы и поликлиники.

www.mk.ru/social/health

Лечимся без лекарств и с удовольствием!

Массаж. В современной терапии он занимает особое место и играет важную роль. Есть болезни, лечение которых без применения массажных техник затруднено или растянуто во времени.



ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВАЯ ЗОНА

Именно в ней сосредотачиваются особые нервные окончания. Они отвечают за зрение и слух, глотание, дыхание, обоняние, практически все человеческие чувства. Шея должна обеспечивать бесперебойную работу мозга, через сосуды крови снабжая его кислородом. Благодаря шее, человек может поворачивать или наклонять голову.

При остеохондрозе сосуды и нервные корешки, расположенные возле шейных позвонков, защемляются: ухудшается поступление крови, нервных импульсов к шейному отделу и мозгу. В результате возникают боли в шее, плечах, шум в голове, нарушается равновесие. По мере развития заболевания могут появиться расстройства зрения, слуха, тахикардия, одышка.

Массаж шеи и воротниковой зоны помогает снизить выраженность симптомов остеохондроза, замедлить его прогрессирование.

Головные боли тоже можно излечить обычными приёмами массажа. В основном, голова болит из-за застоев в шейной зоне, которые «разгоняются» массажем.

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

Здесь поводов для массажа ещё больше. Это и сколиозы, и кифозы, и лордозы (включая профилактику), и защемления лопаточных нервов. Также к зонам, на которые воздействует терапевтический массаж спины, можно отнести желудочно-кишечную и мочеполовую сферы.

ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ

Наиболее подвержен и динамичным, и статичным нагрузкам. Поэтому с ним часто случаются проблемы, которые проявляются болью, ограничением подвижности. Даже простой дискомфорт может свидетельствовать о серьёзных патологиях и требует срочного внимания и вмешательства.

Массаж пояснично-крестцовой области — это один из самых эффективных немедикаментозных методов лечения. Процедура способствует восстановлению нормальной деятельности организма, стимулирует приток крови к внутренним органам и тканям. Такой массаж рекомендуется при появлении радикулита у людей старшего возраста. Процедура избавляет от болевых ощущений при поворотах, снимает боли в пояснице.

- плечелопаточном периартрите;
- проблемах с артериальным давлением;
- патологиях дыхательной системы;
- сбоях в гормональном фоне;
- повышенном глазном давлении (глаукоме);
- нарушениях мозгового кровообращения.

Этот длинный список можно продолжать. Всё дело в эффективном воздействии массажных приёмов, в результате которых:

- Активизируется кровообращение, улучшая питание тканей и стимулируя мозговую деятельность.

- Разогревается и ускоряет свой ток лимфа, выводя шлаки и токсины.

- Мышечные волокна становятся эластичнее, подвижнее, в них вырабатываются особые вещества, которые помогают бороться с усталостью, улучшают работу организма.

- Уходят спазмы, освобождаются зажатые сосуды и нервные отростки.

- Стихает боль, корректируется давление, облегчаются жевание, глотание и артикуляция.

- Исчезают солевые и жировые отложения, особенно заметные на седьмом шейном позвонке, мышцы расслабляются, выравнивая осанку, избавляя человека от сутулости.

Своевременно назначенное лечение, обязательным пунктом которого станет массаж, позволит избавиться от появившейся проблемы на ранней стадии и не допустит серьёзных осложнений.

У лечебного массажа, как и у любой терапевтической процедуры, имеются противопоказания. Их определяет специалист во время консультации.

Запишитесь на лечебный массаж в АВА КЛИНИК по телефону

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

Архангельск, ул. Суфтина, 18

www.avaclinic29.ru

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Было бы неверно говорить об этой процедуре, как об исключительно профилактическом средстве. Медицина признаёт эффективные лечебные свойства массажа. Его назначают в качестве основной терапии или включают в комплексное лечение при:

- хондрозе;
- болях и напряжении мышц воротниковой области;
- вегетососудистой дистонии;
- деформирующем спондилезе;
- межпозвоночных грыжах;
- протрузиях;
- солевых отложениях;
- «вдовьем горбе»;
- сколиозе;
- радикулите шейного отдела позвоночника;



ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ СПИНЫ

Расслабьтесь, это декабрь!

790 Р ~~900 Р~~



1.12 — 31.12.2020

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

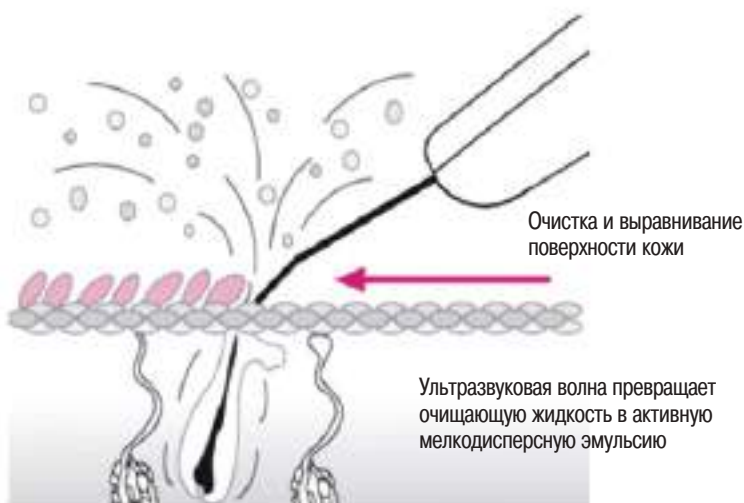
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

...и у вас красивый ухоженный вид!

Современная косметология предлагает нам множество разных методик очистки лица. В настоящее время большой популярностью пользуется чистка лица ультразвуком.

Ультразвуковой пилинг

Деликатное удаление старых, отмерших клеток кожи



Эмульгирование и удаление грязи, комедонов из пор

УЗ пилинг представляет собой аппаратное очищение кожи с помощью ультразвуковых волн высокой частоты. Применение УЗ пилинга возможно в любом возрасте для любых типов кожи.

Испускаемые УЗ волны вызывают в поверхностных слоях, в свою очередь, высокочастотные колебания, которые способствуют механическому отделению ороговевших старых клеток и загрязнений от работающих живых клеток. В зоне воздействия ускоряется кровоток, циркуляция лимфы в тканях.

Мощность ультразвука настроена так, что никаких повреждений живым клеткам воздействие короткой волны нанести не может. Она проникает в глубину на 0,2 мм. Поэтому по сравнению с другими методами чистки лица (механической, вакуумной) пилинг ультразвуком нетравматичен.

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЧИСТКА ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ:

1. Механическое. Специальное оборудование для профессионального УЗ

пилинга производит ультракороткие волны, которые, проникая в ткани, производят лёгкую и нежную микровибрацию эпидермиса кожи – своего рода микромассаж,

2. Термическое. В месте воздействия ультразвуковых волн повышается температура кожных покровов. Благодаря этому устья волосяных фолликул и поры кожи расширяются, это позволяет гораздо эффективнее их очистить.

3. Физико-химическое. При проведении процедуры УЗ пилинга кожи косметологи используют специальные питательные кремы, маски, скрабы. Благодаря этому кожа дополнительно насыщается витаминами, увлажняется.

ЭТУ ПРОЦЕДУРУ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- Перед проведением механической очистки лица, такой способ очищения называется комбинированным.
- Перед важными событиями, когда необходимо, чтобы кожа выглядела красивой и ухоженной.



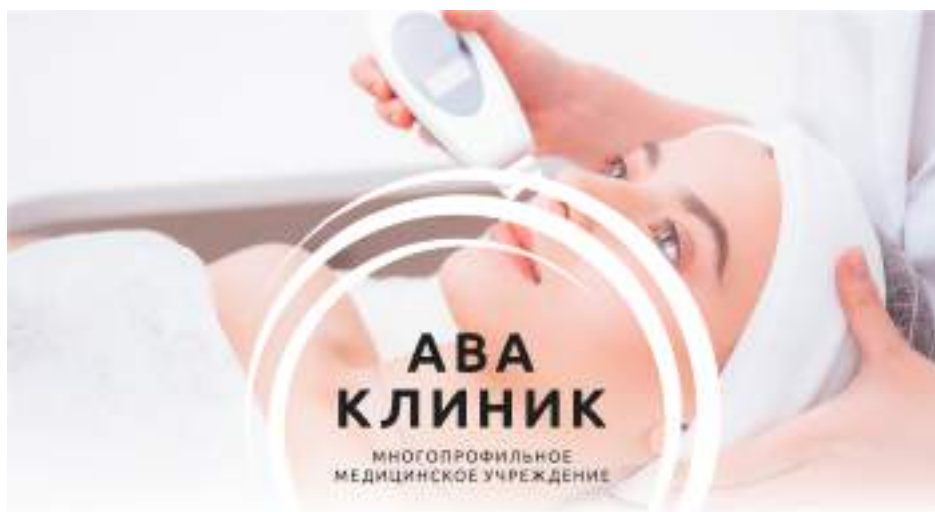
А.Е. РЯБОВА

• После возвращения из отпуска на даче или на природе, когда состояние лица оставляет желать лучшего и домашними подручными средствами улучшить кожу не получается.

Перед проведением УЗ пилинга необходимо очистить лицо от нанесённого макияжа и от пыли и грязи. Чтобы улучшить процесс прохода и воздействия ультразвуковых волн, на поверхность кожи наносится специальный гель. Косметолог плавными движениями передвигает по коже ультразвуковой скрабер-излучатель в форме металлической лопатки. В завершение процедуры проводится нанесение успокаивающей маски и крема.

Часто данную процедуру очищения совмещают с пилингами и нанесением масок. Лечебные активные вещества из кремов и масок глубже погружаются в слой эпидермиса после проведённой процедуры.

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



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЧИСТКА ЛИЦА + ЯНТАРНЫЙ ПИЛИНГ

умывание, тонизация, маска для раскрытия пор, ультразвуковое скрабирование, успокаивающая маска, крем

1 890 Р



1.12 — 31.12.2020

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

Специалисты АВА КЛИНИК лечат табакзависимость иглоукалыванием

Иглорефлексотерапия — уникальная методика, способная избавить от курения. При этом курильщик должен иметь непреодолимое желание избавиться от болезненной привычки.

Привычка курить — приобретённый рефлекс, информация о котором надёжно оседает в головном мозге курильщика.

Чтобы стереть эту память, применяется иглоукалывание. С его помощью происходит воздействие на биологически активные точки тела тонкими иглами.

Удаётся значительно снизить влечение к курению и об-



легчить симптомы отмены, сведя к минимуму нервозность, тревогу, снижение концентрации и перепады настроения.

Акупунктура уничтожает рефлексы и устраняет физическую тягу к очередной дозе никотина. Иглы, введённые в определённые точки, воздействуют на чувствительные к никотину рецепторы и, по сути, заменяют выкуренную сигарету.

Организм лучше усваивает лекарства в определённое время

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно меняться в зависимости от возраста человека. Так можно избежать преждевременного старения и смерти.

Организм лучше усваивает лекарства в определённое время

Согласно одному из исследований, лекарства должны приниматься в конкретное идеальное время, чтобы они лучше усваивались организмом. Другими словами, мы должны учитывать наши биологические часы.

По словам руководителей исследования, часы идеального приёма лекарств предполагают всплески утром и затишье ночью. Есть пик

между 8:00 и 10:30 утра.

Однако в больницах тоже существуют свои суточные ритмы, и они отличаются от внутренних часов пациентов. Большинство лекарств вводятся без учёта этих идеальных часов. Очевидно, что применить желаемое планирование невозможно с учётом перегруженного графика работы медицинского персонала.

Работая в идеальной системе, врачи могли бы понаблюдать, в какое время лекарства наиболее эффективны и вызывают меньше побочных эффектов.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Солнечный» витамин D

Витамин D необходим организму для регуляции обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. Участвуя в их метаболизме, этот элемент оказывает большое влияние на состояние костной ткани, работу иммунной и эндокринной систем.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ВИТАМИНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

- Активизация образования кальмодулина — транспортного белка, содержащегося в стенке кишечника. Благодаря ему происходит перенос кальция из просвета кишки в сеть кровеносных сосудов.
- Активизация процесса усвоения кальция. Без этого невозможна эффективная работа костной ткани и сохранение прочности зубной ткани.
- Снижение уровня холестерина в крови. Это относится к мерам по профилактике развития атеросклеротических изменений сосудов.
- Снижение риска развития злокачественных новообразований в толстом кишечнике, желудке, в молочной и простатальной железах.
- Снижение вероятности развития аутоиммунных заболеваний.
- Стимуляция защитных сил организма.
- Снижение вероятности образования злокачественных новообразований паративидных желёз.

КАК ПРАВИЛЬНО НАЗЫВАЕТСЯ АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D?

По-научному анализ на витамин D называется анализом на 25(OH)D.

Что это за вещество и каковы его функции в организме?

Под просторечной формулировкой «витамин D» на самом деле понимается целый ряд веществ — родственных, но немного отличающихся химической формулой и свойствами.

С пищей и прямыми солнечными лучами мы получаем на самом деле не витамин, а провитамин D в двух формах:

- эргокальциферол, или D2-форму, которая присутствует лишь в растениях, в первую очередь в грибах;
- колекальциферол, или D3-форму, имеющуюся в пище животного происхождения, и которая также синтезируется при попадании УФ-лучей на кожу человека.

Провитамин D проходит череду трансформаций в печени и почках, прежде чем превратиться в активный витамин D, который многие учёные склонны называть скорее гормоном, нежели витамином.

На практике наиболее точный анализ на витамин D — это определение концентрации 25(OH)D в сыворотке крови.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ АНАЛИЗА

Анализ на витамин D, как правило, не относится к частым медицинским исследованиям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

Обычно доктор назначает исследование при развитии следующих состояний:

- деформационные изменения костей;
- уменьшение роста;
- возникновение повторных переломов;
- болезненность в костях;
- остеопороз или остеопения;
- повышение показателей паратгормона, когда кальций нормальный или низкий;
- нарушение пищеварения;



- хроническая форма панкреатита;
- энтерит радиационной природы;
- заболевание Крона;
- заболевание Уиппла;
- красная волчанка с преимущественным поражением кожи;
- гипофосфатемия;
- гипокальциемия;
- почечная остеодистрофия.

Помимо этого, исследование, при котором определяют уровень витамина D, проводится при необходимости проведения операции на костной ткани или имплантации зубов.

Лежачим пациентам и пациентам, страдающим фотодерматитами, также показано сдавать данный анализ.

НЕДОСТАТОК И ПЕРЕИЗБЫТОК ВЕЩЕСТВА

Недостаточное содержание витамина D в крови встречается при:

- почечной недостаточности;
- печёночной недостаточности;
- применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулёзные компоненты;
- недостаточном содержании витамина E;

- нехватке пищи;
- недостатке солнечных лучей.

Увеличение количества витамина D в крови происходит при:

- саркоидозе;
- развитии отдельных видов лимфом;
- при недостаточном употреблении продуктов, содержащих фосфор или кальций;
- гиперпаратиреозе;
- увеличенном потреблении лекарств, в состав которых входит витамин D.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ

В природе мало продуктов, содержащих данное вещество. В растениях его вообще нет.

В ситуациях, когда отмечено незначительное снижение витамина D в крови, врач акцентирует внимание на изменении питания и включении в рацион продуктов, содержащих данный элемент. К ним относятся:

- желток куриного яйца;
- печень говяжья;
- некоторые виды рыбы (лосось, сардины, скумбрия, тунец).

Лидером является рыбий жир из печени трески.

Витамин D необходим человеку как составляющая метаболизма. Без него невозможны многие процессы. Изменение содержания витамина в крови отражается на состоянии здоровья.

Чтобы его показатели были в норме, следует правильно питаться, чаще бывать на солнце и своевременно обращаться к врачу при развитии заболеваний. Жителям севера стоит обратить на это особое внимание в связи с недостатком солнца.

Самостоятельное же употребление препаратов и витаминных комплексов, содержащих данный элемент, опасно переизбытком его в крови и развитием осложнений.

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Кровь необходимо сдать утром на голодный желудок. Оптимальное время между приёмом пищи и сдачей крови — около 12 часов. Перед анализом нельзя пить кофе или чай, можно простую воду.

Если по результатам анализа обнаружится отклонение количества элемента от нормы — не стоит впадать в панику. После получения результата, для дальнейших рекомендаций рекомендуем записаться на приём к эндокринологу или терапевту в АВА КЛИНИК.

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



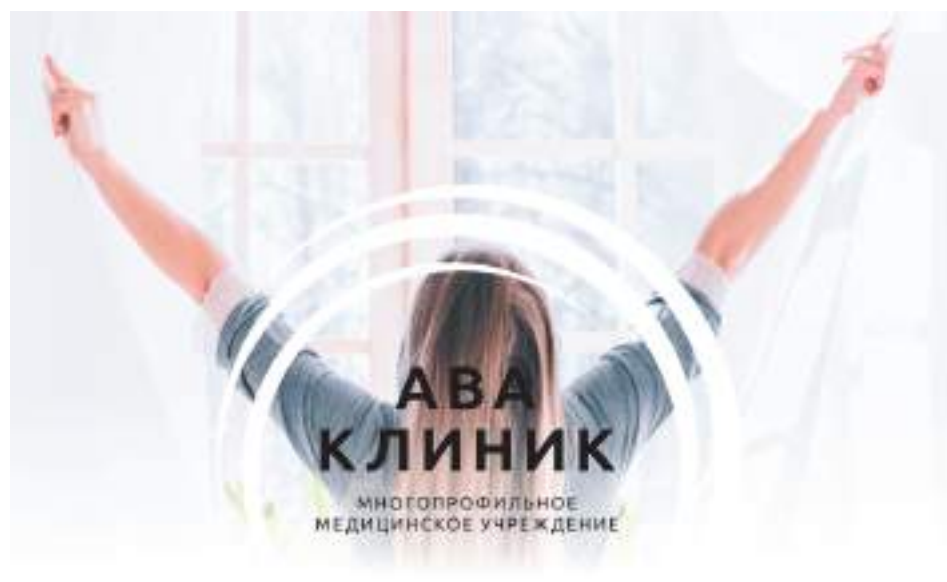
Обновлён состав автоаптечки

Минздрав России утвердил новые требования к комплектации автомобильной аптечки. Документ вступает в силу с 1 января 2021 года и действует до 1 января 2027 года.

В состав аптечки должны входить две и более медицинские нестерильные маски, медицинские перчатки размером M, не менее одного устройства для проведения искусственного дыхания, жгут кровоостанавливающий, четыре марлевых медицинских бинта размером от 500x10 см и три бинта размером от 700x14 см. Также должны быть медицинские марлевые стерильные салфетки и рулон лейкопластыря размером не менее 2x500 см. Помимо этого, ножницы, инструкция по оказанию первой помощи и футляр.

После истечения сроков годности средств или в случае их использования аптечку необходимо пополнить.

www.tass.ru



БОЛЬШЕ СОЛНЦА!

Анализ на витамин D*

1 590 Р 1 830 Р

*забор крови включен в стоимость процедуры



1.12 — 31.12.2020

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

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
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН - ПТ С 8:00 ДО 19:00
 СБ С 9:00 ДО 16:00, ВС - ВЫХОДНОЙ.

Загадка по имени глаукома

В старину глаукому называли «болезнью аристократов». Возможно потому, что при этом заболевании противопоказан тяжёлый физический труд. На самом же деле эта болезнь не щадит ни богатых, ни бедных.

Несмотря на значительные успехи, достигнутые в лечении глаукомы, до настоящего времени заболевание является ведущей причиной необратимой слепоты во всём мире, приводящей к инвалидности. Сохранение зрительных функций не гарантирует даже успешное проведение хирургического лечения, особенно, если оно выполняется в далеко зашедшей стадии заболевания. Поэтому особенно актуальна ранняя, своевременная диагностика больных с подозрением на глаукому.

На вопросы, что такое глаукома, как она проявляется и что делать, если установлен такой диагноз, отвечает врач Офтальмологической Лазерной Клиники, офтальмохирург высшей квалификации категории МАКАРОВСКАЯ Оксана Владимировна.

Что такое глаукома?

Глаукома - это хроническое прогрессирующее заболевание глаз, при котором затруднён отток жидкости из глаза, что приводит к ухудшению полей зрения, повышению внутриглазного давления, повреждению зрительного нерва и, в конце концов, к необратимой потере зрения.

Каковы факторы риска развития глаукомы?

Их несколько.
 - Наличие глаукомы у ближайших родственников (так называемая отягощённая наследственность).
 - Возраст. Чаще глаукома развивается у людей старше 40 лет, и чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы.
 - Считается, что развитию глаукомы способствуют сахарный диабет; сопутствующие болезни сосудистой системы: артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень; травмы.

Как проявляется глаукома?

- До сих пор точно неизвестно, почему у человека развивается глаукома. Коварство заболевания ещё и в том, что даже при далеко зашедшей стадии заболевания глаз не болит, и в большинстве случаев глаукома идёт бессимптомно, то есть пациента ничего не беспокоит. На данном этапе только офтальмолог может выявить начальные признаки глаукомы путём

комплексной проверки зрительных функций и осмотра глаза. С течением времени появляются и симптомы, которые беспокоят пациента. Самым важным является возникновение дефектов поля зрения и повышение внутриглазного давления. Изолированно повышение внутриглазного давления не свидетельствует о возникновении глаукомы, если при этом отсутствуют остальные признаки.

В большинстве случаев на ранних стадиях существует несколько признаков глаукомы:

- медленная потеря периферического поля зрения;
- радужные круги вокруг световых источников;
- сложность фокусирования на ближних расстояниях;
- глаза не могут адаптироваться в темноте;
- затуманивание зрения, появление сетки перед глазами;
- могут появиться боли в глазу или надбровной области.

Возможна ли профилактика глаукомы?

- Вероятность слепоты от глаукомы может быть снижена, если обеспечить раннюю диагностику и лечение этого заболевания, так как лекарственное и, особенно, хирургическое лечение наиболее эффективно на ранних стадиях глаукомы. Если диагноз уже установлен, то, помимо основного лечения, следует обратить внимание на:
 • Рациональный режим дня, основанный на разумном чередовании труда и отдыха. Образ жизни должен быть, по возможности, спокойным, так как волнения ухудшают течение болезни.
 • Спать нужно не менее 8 часов в сутки. Чтобы сон был спокойным и глубоким, перед сном не рекомендуется есть, полезно совершить небольшую прогулку на свежем воздухе.
 • Спать рекомендуется на высоких подушках.
 • Нежелательно принимать препараты белладонны, атропина, кофеина и другие повышающие внутриглазное давление лекарственные вещества.
 • Рекомендуется четырёхразовое питание; не следует допускать между приёмами пищи больших интервалов. Последний приём пищи - за 2 часа до сна.



О.В. МАКАРОВСКАЯ

Питание должно быть преимущественно молочно-растительное. Мясо следует ограничить до 3 — 4 раз в неделю, и употреблять его лучше в варёном виде. Мясные бульоны не рекомендуются. Из рациона необходимо исключить солёные, копчёности и другие продукты, вызывающие жажду, так как при глаукоме употреблять большое количество жидкости вредно! Количество жидкости не должно превышать 1 — 1,5 литра в сутки, включая супы, чай, молоко. Не рекомендуется пить крепкий чай и кофе.

• Больному глаукомой противопоказано употребление спиртных напитков (включая пиво). Категорически запрещается курение.

• Умеренная, не утомительная физическая работа полезна — она способствует снижению внутриглазного давления. Полезна (если она не вызывает утомления) работа зрения на близком расстоянии: чтение, письмо, вышивание и т. п.

• Вредна работа, связанная с чрезмерным физическим напряжением, с длительным наклоном туловища (стирка белья, мытьё и натирка полов, прополка гряд, рубка дров) и всё, что связано с натуживанием.

• При посещении бани не следует долго находиться там, нельзя мыть голову горячей водой — всё это способствует приливам крови к голове.

• В темноте зрачки расширяются, и от этого может повыситься внутриглазное давление, поэтому больному глаукомой не рекомендуется посещение кинотеатров; не рекомендуется смотреть телевизор в затемнённой комнате.

• Не рекомендуется принимать солнечные ванны, находиться с непокрытой головой на солнце.

• Купаться в реке и море можно только при температуре воды выше 18 градусов. Холодная вода приводит к спазму сосудов и может способствовать повышению внутриглазного давления.

• При курортном лечении противопоказаны горячие ванны (свыше 30 градусов), грязевые процедуры с аппликациями более 1/3 поверхности тела, душ Шарко, а также другие процедуры, связанные с резкими изменениями температуры и повышающие нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

И в заключение — помните!

- Глаукома может привести к слепоте, но раннее обнаружение и вовремя начатое лечение могут предотвратить потерю зрения;

- Глаукома занимает второе место среди глазных болезней, приводящих к слепоте;

- Глаукомой страдают до 105 миллионов человек во всём мире;

- Более 13% населения старше 60 лет страдают глаукомой;

- Глаукома может развиваться у человека в любом возрасте, в том числе и у новорождённых;

- Глаукома не заразное заболевание.

Как правило, она возникает в обоих глазах, но не одновременно. Во втором глазу она может проявиться через несколько месяцев или лет;

- Многочасовое сидение перед экраном компьютера увеличивает риск глаукомы у людей, страдающих близорукостью;

- Комплексная проверка зрения необходима для определения, есть ли у вас глаукома или риск её возникновения;

- Проходить обследование у офтальмолога надо регулярно, тогда можно на ранней стадии выявить заболевание, а в случае установленного диагноза

оценить качество и эффективность проводимого лечения, вовремя провести коррекцию назначений или направить на оперативное лечение.

Будьте здоровы!

Запишитесь на консультацию к специалисту ОЛК уже сегодня по телефону 68-00-00, 40-68-68.

Офтальмологическая Лазерная Клиника.

Обводный канал, д. 9, к. 2

(вход с торца).

Режим работы:

пн-пт – с 8:00 до 19:00,

сб – с 09:00 до 16:00,

вс – выходной день.

www.olk29.ru

www.vk.com/olk29

instagram.com/olk_29

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Новости пансионата «Забота»



Нашей постоянной заботой является улучшение жизни в пансионате, создание хороших условий проживания.

В минувшем месяце у нас два приятных события.

Во-первых, на территории пансионата заасфальтировали дорогу. Все мы очень ждали этого события, и теперь по гладкому и чистому асфальту можно гулять, кататься на кресле-коляске. Прогулки на свежем воздухе очень важны в любом возрасте, это придаёт сил и энергии, укрепляет иммунитет, да и просто улучшает настроение.

В пансионате Забота достаточно много маломобильных граждан, передвигающихся на кресле-коляске, теперь и им есть где раскатиться...



Во-вторых, в пансионате появился Wi-Fi. Теперь все получатели социальных услуг смогут пользоваться интернетом. Это значит, что у них появляются новые возможности для общения в социальных сетях и поиска новых друзей, возможность узнавать новости и быть в курсе событий.

Получатели социальных услуг уже оценили улучшения, произошедшие в пансионате.



Одна из главных целей проекта «Старшее поколение» национально-го проекта «Демография» - создание в стационарных организациях социального обслуживания условий проживания, приближённых к домашним.

А изба, как известно, красна не углами, а красна пирогами. Если мы живём дома, то постоянно что-то варим, готовим, и хоть изредка, но выпекаем пироги.

Вот и мы решили наполнить наш дом ароматом свежеспечённых пирогов. У нас прошло занятие по кулинарии. Получилось очень душевно и по-домашнему. С песнями и с шутками! Среди нас оказались и профессиональные повара, и новички. В ожидании, пока пироги зарумянятся, мы пели песни, веселились, а потом дружно угощались. Пирожки получились на славу, пальчики оближешь!

В следующую встречу решили приготовить кулебячки. Приятного аппетита!

Помощь школам

По ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани распоряжением Правительства Архангельской области от 17 ноября 2020г. № 472-рп из резервного фонда Правительства области выделено 90 786 рублей на приобретение металлических скамеек в рекреации и жалюзей для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №68» (Маймаксанский округ).

По ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани распоряжением Правительства Архангельской области от 17 ноября 2020г. № 463-рп из резервного фонда Правительства области выделено 176 241 рубль для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств № 2 им. А. П. Загвоздиной» на проведение ремонтных работ в актовом зале здания, расположенного по адресу: ул. Кедрова, д. 17 (Соломбальский округ).



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНИЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

Для безопасности горожан



В соответствии с муниципальным контрактом, заключенным администрацией Северного округа с подрядной организацией, в Северном округе выполнены работы по ремонту деревянных тротуаров по ул. Ильича, Добролюбова и Титова. Общая площадь выполненных работ - 1563,4 кв. м., цена контракта - 1 190 591,80 рублей. На днях заместитель главы администрации округа Гидаят Шукжоров принимал у подрядчика выполненные работы. Помощник депутата Архангельского областного Собрания, председатель общественного Совета Северного округа Валентина Попова и депутат Архангельской городской Думы Иван Воронцов приняли участие в работе комиссии, чтобы дать оценку качества выполненных работ и высказать свои замечания.



В Северном округе продолжают работы по устройству нового тротуара по ул. Кольская на участке от Партизанской до Орджоникидзе. Идет

завершающая фаза работ - укладка асфальтового покрытия. Новый слой асфальта укладывается и на участке существующего тротуара от Орджоникидзе до Ильича.

Ранняя диагностика и профилактика рака кожи

Продолжение.
Начало на стр. 1

Выделяют три основных вида рака кожи: базалиома, плоскоклеточный рак и меланома.

БАЗАЛИОКЛЕТОЧНЫЙ РАК (БАЗАЛИОМА)

Ранние симптомы: практически отсутствуют. Опухоль характеризуется медленным ростом (годами).

Вначале появляется небольшое пятно розовой окраски, без чётких границ, на тех участках кожи, которые подвергаются воздействию солнечных лучей (открытые участки тела, в основном лицо), которое не болит, лишь иногда вызывает лёгкий зуд.

Далее переходит в небольшую одиночную бляшку.

ПЛОСКОКЛЕТОЧНЫЙ РАК

Обычно развивается на изменённой коже, из рубцов после ожогов, травм и свищей, длительно незаживающих язв, старческих кератозов и лейкоплакий – особенно в местах частого травмирования. Встречается чаще у мужчин. Может располагаться на любых участках тела. Отличается от базалиом быстрым ростом и способностью метастазировать. У людей с тёмной кожей такой тип рака – самый распространённый.

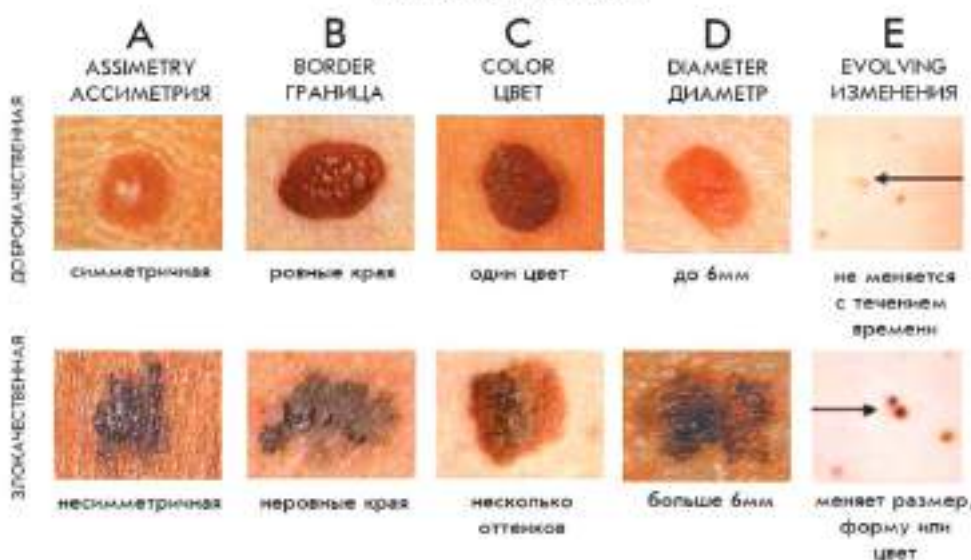
Ранние симптомы: появляется кровотокающий узел на широком основании, или язва с подрытыми краями.

МЕЛАНОМА

Меланома может появиться на любом участке кожного покрова, редко развивается у людей с тёмной кожей. Характеризуется агрессивным течением, быстрым появлением метастазов.

Ранние симптомы: изменение внешнего вида родинок (цвет, размер и форма), которые могут кровоточить, чесаться и вызывать беспокойство (дискомфорт).

МЕТОД ABCDE В РАСПОЗНАВАНИИ МЕЛАНОМЫ



РИСК ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЖНО СНИЗИТЬ, ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ:

- Защитить открытые участки кожи от повреждающего эффекта УФ-облучения, особенно пожилым людям и людям со светлой кожей, посредством солнцезащитных кремов; избегать воздействия полуденного солнца, особенно в тропических и субтропических странах (время с 10 часов утра и до 16 часов дня – лучше проводить в тени деревьев);
- Своевременно выявлять и лечить предраковые заболевания кожи: не допускать наличия на коже хронических язв, свищей, опрелостей;
- Соблюдать технику безопасности при работе с источниками ионизирующего излучения и при производстве канцерогенных химических веществ, соблюдать меры личной гигиены при работе с продуктами бытовой химии;
- Предохранять шрамы, рубцы, родинки и родимые пятна от механических травм;
- Удалять родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже только в специализированных лечебных учреждениях (специалистами онкологами);
- Проходить профилактический осмотр (один раз в год) людям – родственникам больных меланомой, женщинам в период беременности и лактации, а также тем, кто входит в группу риска по раку кожи.
- В обнаружении рака кожи особое место занимает общий осмотр – особенно с применением дерматоскопа. В большинстве случаев этого достаточно, для того чтобы обнаружить рак кожи на ранних стадиях.

В АВА КЛИНИК ведёт приём онколог-дерматолог Михаил Львович ЛЕВИТ, доктор медицинских наук, врач высшей квалификационной категории.

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

УЗИ расскажет...

С помощью УЗИ диагностируют заболевания органов и систем организма. Процедура безопасна и безболезненна. Проводится специалистом по ультразвуковой диагностике.

Проводят УЗИ в профилактических целях, для выявления заболеваний на ранних этапах развития, в диагностических целях – по назначению врача специалиста.

ЧТО ДИАГНОСТИРУЮТ

С помощью УЗИ диагностируют состояние селезёнки, жёлчного пузыря, поджелудочной железы, печени, почек, желудка, мочевого пузыря, кровеносных сосудов.

ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Процедура назначается либо в профилактических целях, либо при наличии жалоб пациента. УЗИ позволяет увидеть степень патологических изменений и подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз.

УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ НАЗНАЧАЮТ ПРИ ЖАЛОБАХ НА:

- боли в животе;
- тошноту, рвоту;
- расстройство стула;
- пожелтение кожи.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- алкогольное или наркотическое опьянение;
- психоз;
- раны или воспаление кожи и слизистых в месте обследования.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

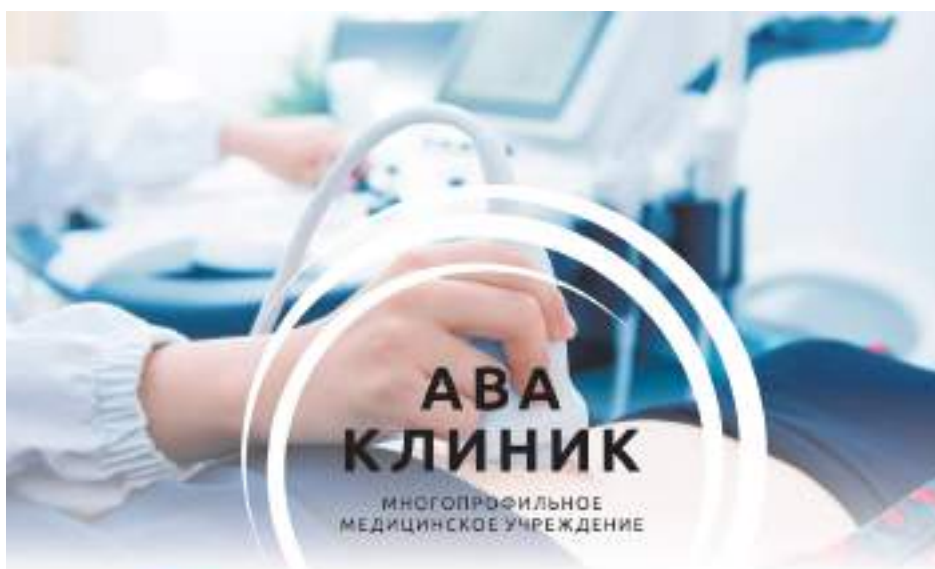
Человеку нужно соблюдать диету, препятствующую газообразованию в кишечнике. При выраженном метеоризме назначают ветрогонные препараты. Для устранения запора рекомендуют слабительные. На обследование приходят натощак.

Особенности подготовки всегда следует уточнять у сотрудников медицинского центра при записи на исследование.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Врач УЗИ после обследования выдаёт пациенту заключение. Ряд рекомендаций в плане образа жизни, питания, возможного дообследования можно получить у диагноста. Более разумно и логично с данным заключением обратиться к врачу специалисту по профилю патологии.

Запись на УЗИ по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, Суфтина 18.
www.avaclinic29.ru



ГОТОВЫ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ?

УЗИ органов брюшной полости

1.12 — 31.12.2020

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ Скорой помощи ШАНС

Доброго времени суток!

Хочется выразить огромную благодарность бригаде, к сожалению, имен не знаю - молодой человек и девушка, которые были сегодня на вызове на Розе 55 - по полису ОМС.

Ребята огромные молодцы! Все понятно объяснили, они не только врачи, но и хорошие психологи! Побольше бы таких отзывчивых и вникающих в жалобы пациента врачей!

Премировать таких специалистов необходимо!

Спасибо Вам за помощь!

Татьяна Х.

Я хочу выразить огромную благодарность врачам консультантам. Вот это мегапрофессионалы!!! Что бы мы без вас делали?!! Все ваши рекомендации всегда «в точку».

Операторы, отвечающие на вызов... Всегда готовы помочь, соединить с врачами, если очень нужно... Сами предлагают оформить вызов. Очень вежливые и понимающие.

Бригады скорой помощи приезжают очень быстро.

Врачи - профессионалы своего дела! В скорой помощи работают самые настоящие Врачи!!!

Елена Л.

Добрый вечер, хочу поблагодарить бригаду скорой помощи ШАНС №72. Алексею Филимонову и Девушке, которые в течение часа боролись за жизнь моей бабулики. Только благодаря оперативной работе и грамотности она осталась жива. Низкий поклон ВАМ, вот такая должна быть скорая помощь!

Елена Б.



ШАНС

скорая помощь

Вызов скорой помощи по полису ОМС **БЕСПЛАТНО**

ПОВОДЫ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

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

23-03-03, 43-03-03

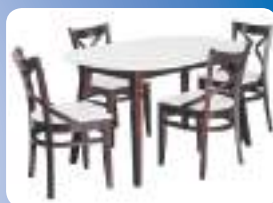
SHANS29.RU | АРХАНГЕЛЬСК, СУФИНА, 18

СОЗДАТЬ РОМАНТИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ ИЛИ ПРОСТО ОБСУДИТЬ ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

ОНИ ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ...

...обеденные столы и стулья!

Огромный выбор в наличии и на заказ в магазине «ИДЕИ» на Окружной



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



Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105

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

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 четырёхразовое питание

Культурный досуг



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

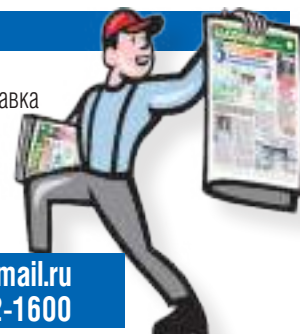
Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

**Постоянным партнёрам
скидки!!!**

Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноценет. Газету читают.

Интересно?

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



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 85000 экз. Заказ № 6032. Подписано в печать 25.11.2020 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.