

# ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## Ежегодный контроль!

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. Какие же анализы сдать, чтобы «просто проверить здоровье»? С этим вопросом часто обращаются пациенты, поэтому мы составили перечень самых основных лабораторных исследований крови, которые рекомендуем проверять каждый год.

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

**Общий анализ крови** с лейкоцитарной формулой и СОЭ играет важную роль как в первичной диагностике ряда заболеваний, так и в контроле их течения. Данные тесты применяют для общей оценки состояния здоровья, диагностики анемии, инфекций и множества других заболеваний.

### 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, выявления 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.

### 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.

### Железо сыворотки

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

### С-реактивный белок

Исследование СРБ в сыворотке крови применяют для выявления воспаления и контроля лечения воспалительных заболеваний.

### Тиреотропный гормон

Гормон гипофиза, регулирующий функции щитовидной железы. Один из важнейших тестов в диагностике заболеваний щитовидной железы.

### 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.

Записаться на анализ крови на удобное для вас время можно по телефону регистратуры 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 или он-лайн на сайте [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

**АВА КЛИНИК.**  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.

**АВА КЛИНИК**  
ИНТЕГРИРОВАННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ЕЖЕГОДНЫЙ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Комплекс лабораторной диагностики:**  
общий анализ крови, лейкоцитарная формула, СОЭ, глюкоза, общий белок, билирубин общий, билирубин прямой, триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин не-ЛПВП, АлАТ, АсАТ, гамма-глутамилтранспептидаза, фосфатаза щёлочная, креатинин, мочевина, кальций общий, железо сыворотки, С-реактивный белок, ТТГ \*забор крови включен

**2 900 Р** ~~5 235 Р~~

**01.11.22 - 30.11.22** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Работа депутатов

# Концерты

При поддержке депутата областного Собрания Михаила Авалиани на днях состоялись концерты ВИА «Зеркало» для жителей Северного и Маймаксанского округов.

Депутат сказал приветственное слово и отметил благодарственными письмами и памятными подарками жителей округов за многолетний добросовестный труд.

Особые слова благодарности прозвучали в адрес тех, кто сейчас защищает суверенитет нашей Великой страны. Они должны знать, что мы с ними, что мы поддерживаем их. Важно знать и помнить, что только вместе мы способны преодолеть все трудности.

Мелодии знакомых душевных песен никого не оставила равнодушным. Зрители пели вместе с артистами, танцевали.

Победители розыгрыша лотереи также получили подарки.



# Для ветеранов

Депутатский корпус традиционно уделяет внимание ветеранам округов. К Дню пожилого человека в Маймаксанском округе был организован праздничный концерт с участием творческого коллектива КЦ «Маймакса».

От имени депутата Михаила Авалиани помощники Валентина Попова и Елена Михайловская поздравили ветеранов, поблагодарили за большой вклад в развитие ветеранского движения, вручили благодарственные письма. Пожелали крепкого здоровья, тепла и заботы, успехов.

От Михаила Авалиани к праздничному столу доставили пироги и сладкие угощения.



## Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

**АВАЛИАНИ**  
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы

**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

# Переправа

Заключен контракт на устройство зимнего понтона на Бревенник.

В прошлом году из-за течи в корпусе понтона не прошел освидетельствование речного регистра, и объездной путь по ледовой дороге оказался значительно длиннее.

Для выправления дела в городском бюджете было предусмотрено 10 млн рублей, чтобы владелец понтона гарантированно установил зимнюю транспортную переправу на 2022-2023 год и пропускал машины бесплатно.

Понтон отремонтирован, покрашен. Зимой он будет установлен на традиционном месте – между 14-м лесозаводом и Маймаксанским портом.



# Финансирование

По ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани:

- распоряжением Правительства Архангельской области от 26 сентября 2022 г. № 607-рп из резервного фонда Правительства выделено 299 290 рублей для средней школы № 59 на приобретение материалов и оборудования для проведения ремонта (водонагреватель, жалюзи, линолеум)

- распоряжением Правительства Архангельской области от 20 сентября 2022 г. № 589-рп из резервного фонда Правительства выделено 199 000 рублей для средней школы № 60 на приобретение интерактивной панели с мобильной стойкой.

# Общественный транспорт

По словам жителей Северного округа, автобусы маршрутов №10 и №60 периодически ходят не регулярно. Это создаёт значительные трудности для пассажиров.

По обращению депутатов была проведена проверка работы транспорта.

На экстренном совещании для решения этой проблемы было предложено:

- провести корректировку маршрутов в соответствии с загруженностью в «часы пик»;
- снять часть автобусов с центрального маршрута для перевозки людей в отдалённые округа Архангельска;
- предусмотреть варианты изменения графика автобуса маршрута №63.

С января 2023 года в Архангельск придёт другой перевозчик. На рейсы выйдут более вместительные низкопольные автобусы.

# Избавьтесь от «сосудистых звёздочек»!

Венозные «сетки» и «сосудистые звёздочки» (телеангиэктазия) являются косметической проблемой 50% молодых женщин. Однако это не варикозная болезнь, а косметический дефект и признаки венозной недостаточности.

У женщин бывает гормонзависимая флебопатия, когда появляются венозные сеточки на фоне беременности.

АВА КЛИНИК предлагает вам два метода коррекции сосудистых звёздочек на лице и теле:

- склеротерапия
- лазерная методика

## 1. СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Это современный безоперационный метод лечения. Осуществляется с помощью тонкой иглы, по которой в сосуд подаётся специальный препарат – склерозант, вещество, вызывающее в сосуде реакцию, которая приводит к «склеиванию» его стенок.

За одну процедуру, как правило, обрабатываются все видимые вены с учётом допустимой дозы препарата – склерозанта. При необходимости эта процедура может назначаться курсом из нескольких сеансов с интервалом в 7 дней.

### Преимущества склерозирования сосудов

- Безопасность (процедуру выполняют под тщательным контролем с минимальным повреждением здоровых клеток)
- Эффективная коррекция сосудистых звёздочек, венозной сетки и других заметных подкожных изменений
- После проведения процедуры на коже не остаются заметные швы
- Нет необходимости госпитализации и использования анестезии
- Продолжительность процедуры максимум 1 час
- Короткий восстановительный период (на следующий день пациент может вернуться к повседневной жизни)

Таким образом, вы получаете сочетание преимуществ, которые обеспечивает склеротерапия: адекватная стоимость, безболезненность, быстрые результаты, отличный косметический эффект, отсутствие необходимости в постельном режиме, быстрая реабилитация.

Каждый метод лечения сосудистых заболеваний имеет противопоказания. Склеротерапия сосудов не исключение.

### Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость препарата, аллергические реакции на препарат, который используется во время процедуры
- Период беременности или лактации (кормления ребенка грудным молоком)
- Неудовлетворительное общее физическое состояние
- Воспалительный процесс в зоне проведения процедуры
- Инфекционные заболевания

ции выполняются тончайшими иглами и абсолютно безболезненны. Иногда пациенты чувствуют лёгкое жжение. По окончании процедуры на ноги надеваются эластические компрессионные чулки.

В результате процедуры микросклеротерапии сосудистых звёздочек через 3-6 недель венозная «сеточка» полностью исчезает.



### После проведения склеротерапии

Компрессионные чулки следует носить не снимая в течение первых суток после процедуры. В последующем чулки следует носить в дневное время в течение всего курса. Сразу после процедуры пациенту необходима ходьба в течение 1 часа.

На время проведения процедуры следует отказаться от массажа – как ручного, так и аппаратного!

### Ход процедуры

Перед процедурой пациент приходит на консультацию. Специалист выслушивает жалобы, задаёт вопросы, проводит осмотр и определяет, будет ли коррекция сосудов методом склерозирования целесообразной и безопасной. Доктор убеждается в отсутствии противопоказаний и рассказывает о подготовке к процедуре, об уходе после неё.

Непосредственно процедура склерозирования вен проходит в комфортных для пациента условиях. Пациент находится в положении лёжа. Инъек-

ции после проведения склеротерапии возможно появление синяков, уплотнений и пигментации по ходу вен. Это явление – естественный процесс, он зависит от типа кожи. Покраснения и синячки самостоятельно исчезают в течение 1,5-2 месяцев.

Оценка результата и эффекта склерозирующего лечения проводится не ранее чем через месяц после процедуры. В ряде случаев потребуются дополнительные процедуры для максимального лечебного и эстетического эффекта.



**ИДЕАЛЬНО БЕЗ КУПЕРОЗА!**

**Скидка 15%**

**01.11.22 - 30.11.22**

**Коррекция сосудистых звёздочек на лице и теле:**

- лазерная методика
- склеротерапия

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, 18



О.А. ЮРЬЕВА

## 2. ЛАЗЕРНАЯ МЕТОДИКА

В косметологии лазер давно уже стал необходимым атрибутом для борьбы с венозными «сетками» и «сосудистыми звёздочками».

### Коррекция сосудистой сетки

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

Результат лазерного термолиза – от уменьшения размеров и интенсивности окраски до полного визуального исчезновения 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 иногда может сохраняться от 2 до 7 суток.

### 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.

### Безопасность

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

Заботьтесь о своём здоровье. Наши специалисты помогут определить метод коррекции сосудистых звёздочек, с учётом всех особенностей вашего организма.

Телефоны: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# НАЧНИ С УЗИ

С помощью ультразвукового исследования диагностируют заболевания органов и систем организма. Без данных УЗИ поставить диагноз некоторых заболеваний практически невозможно.

Процедура безопасна и безболезненна. Проводится специалистом по ультразвуковой диагностике.

## ЧТО ДИАГНОСТИРУЮТ

С помощью УЗИ диагностируют заболевания

- пищеварительной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- щитовидной железы;
- половой системы;
- почек и мочевого пузыря;
- молочных желёз, и так далее.

Во время процедуры специалист ультразвуковым лучом сканирует органы, оценивает их размеры, контуры и структуру.

## ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Проводят УЗИ в профилактических целях, для выявления заболеваний на

ранних этапах развития, в диагностических целях – по назначению врача специалиста, 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.

## УЗИ почек и органов малого таза показано, если у человека:

- боль в области поясницы, в нижних отделах живота, в паху;
- болезненное и частое мочеиспускание;



- изменение цвета мочи;
- недержание мочи;
- затруднённое мочеиспускание;
- нарушения менструального цикла;
- ночные позывы на мочеиспускание.

## УЗИ печени и жёлчного

Обследовать печень и жёлчный пузырь следует незамедлительно, если у вас:

Боль в области правого подреберья любого характера (острая, колющая, ноющая).

Неприятный привкус во рту.

Потеря веса на фоне астенического синдрома.

Изменение здорового цвета кожи на желтоватый.

Вынужденный длительный приём лекарственных средств.

Частые злостные нарушения питания.

## УЗИ поджелудочной железы необходимо, если:

- Болевые ощущения в области левых рёбер
- Вы резко худеете
- Ощущение вздутия;
- Привкус горечи во рту;
- Проблемы со стулом;

## УЗИ селезёнки назначается при следующих нарушениях:

- Все группы заболеваний крови,
- Увеличенный размер селезёнки,
- Онкологические заболевания, или подозрение на их наличие,
- Врождённые аномалии,
- Травмы брюшной области,
- Многочисленные инфекционные заболевания, включая половые инфекции,
- Заболевания печени (цирроз, гепатит и т.д.),
- Контроль результатов назначенного лечения.

**УЗИ щитовидной железы** рекомендуют сделать, если человека беспокоят затруднённое глотание, приступы одышки, потливость.

## ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УЗИ:

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

## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Подготовительный этап позволяет получить максимально достоверные результаты ультразвукового исследования.

УЗИ разных систем организма имеет свои особенности.

1. Практически не нужна подготовка к исследованию щитовидной железы. Человеку только рекомендуют временно отменить приём гормональных препаратов.

2. Подготовка к осмотру органов брюшной полости назначается за три дня до процедуры. 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 стоит уточнять у сотрудников медицинского центра при записи на исследование.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Врач ультразвуковой диагностики после обследования выдаёт пациенту заключение. Какие-то рекомендации в плане образа жизни, питания, возможного необходимого дообследования можно получить у диагноста. Но более разумно и логично с данным заключением обратиться к врачу, специалисту по профилю патологии.

**Запишитесь на консультацию**  
**Архангельск, Суфтина 18.**  
**тел.: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.**  
**www.avaclinic29.ru**

**АВА КЛИНИК**  
Ультразвуковая диагностика

**КОМПЛЕКСНОЕ УЗИ**  
Печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, селезёнки, почек, щитовидной железы  
**2 200 ₽**

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

## Какие продукты не рекомендуется есть натощак

Завтрак — самая важная еда за день. Это мы выучили. Теперь утром добросовестно едим, да только не всегда то, что нужно...

**ДРОЖЖИ** Они способствуют выработке желудочных газов. Желудок вздувается, что не особо приятно. Поэтому натощак любая дрожжевая выпечка не на пользу.

**ЙОГУРТ** В чём его смысл? С помощью содержащихся в нём полезных бактерий помогать переваривать пищу. А если все эти нужные микроорганизмы попадут в желудок до еды, то их просто поглотит агрессивный желудочный сок, и толку не будет. То есть йогурт натощак не то чтобы вреден — он бесполезен.

**КОФЕ** на «пустой» желудок Кофеин попадает на слизистую желудка, и выделяется желудочный сок. Он начинает разъедать слизистую, если другой еды нет, и тогда возможны проблемы с желудком. Кофеин раздражает и жёлчный пузырь. Тот выбрасывает порцию желчи, чтобы помочь переваривать еду. Но переваривать-то нечего...

**САХАР** И все сладости и сладкие фрукты типа банана. Сахар моментально усваивается организмом и раздра-

жает поджелудочную железу. В ответ она начинает вырабатывать инсулин. Уровень сахара в крови падает, могут появиться апатия и усталость вместо бодрости.

**ЦИТРУСОВЫЕ** В них много кислоты, которая действует на слизистую желудка. Если нет проблем с желудком, нет изжоги после кислого, то этим советом можно пренебречь. При повышенной кислотности желудка, язве и других проблемах с ЖКТ от цитрусовых и фреши из них лучше воздержаться.

**ГРУШИ** В грушах много грубой клетчатки, которая может «не понравиться» нежным слизистым органам пищеварения.

**ХУРМА** В ней много трудноперевариваемых волокон, которые замедляют моторику желудка и кишечника — желудок «встаёт». Особенно много таких волокон в сильно вяжущей хурме.

**ЧЕСНОК** А также разные жгучие специи, которые действуют по принципу кофеина, раздражая слизистые и жёлчный пузырь.

**ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ.** Сужают сосуды желудка. Начинаются проблемы с его кровообращением, и процесс переваривания оказывается нарушенным. Поэтому пить любое холодное не рекомендуется ни натощак, ни сразу после еды.

www.medpulse.ru/health

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. 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](http://www.olk29.ru)

[www.vk.com/olk29](http://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,  
ВСР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.

## Зрение можно восстановить

Про лазерную коррекцию зрения и её методы рассказывает врач-офтальмолог, рефракционный хирург Офтальмологической Лазерной Клиники Роман Михайлович ПАНКРАТОВ.

Существуют четыре основных варианта лазерной коррекции зрения. Это ФРК, LASIK (ЛАСИК), Femto-LASIK (Фемто-ЛАСИК) и SMILE (СМАЙЛ). Можно сказать, что ФРК и ЛАСИК - это позавчерашний день, Фемто-ЛАСИК - вчерашний, а сегодняшней и завтрашний - это СМАЙЛ.

SMILE (СМАЙЛ) - это аббревиатура с английского языка SMall Incision Lenticula Extraction, что в переводе на русский язык означает «Удаление лентиккулы через маленький разрез». В названии как раз и скрыт смысл операции. Лазер дистанционно выкраивает в середине роговицы диск (так называемую лентиккулу), которую затем хирург извлекает через маленький разрез. При этом роговица становится более плоской, что и позволяет изменить её преломляющую силу и сфокусировать изображение на сетчатке.

Несмотря на то, что SMILE - новейшая методика лазерной коррекции зрения, она существует уже достаточно давно, с 2003 года. В России применяется с 2009 года. За это время в мире было выполнено более 4,5 миллионов операций по данной методике, её особенности и последствия уже хорошо изучены.

Основное преимущество этой методики в том, что в отличие от ЛАСИКА или Фемто-ЛАСИКА на роговице формируется не круговой разрез длиной 25 мм, а всего лишь маленький разрез 2-3 мм. Это позволяет полностью исключить некоторые осложнения, которые присущи другим методикам коррекции зрения - неправильный срез клапана во время операции или его смещение в послеоперационном периоде.

При СМАЙЛе микроразрез на роговице не представляет никакой опасности, поэтому после такой операции нет НИКАКИХ ограничений. Уже на следующий день после операции можно заниматься любимыми видами спорта, пользоваться косметикой и даже тереть глаза.

Операция СМАЙЛ проводится амбулаторно, под местной анестезией и длится 5-7 минут на один глаз. Все основные этапы операции выполняет высокоточный фемтосекундный лазер, который сам высчитывает все необходимые параметры. После операции



Р.М. ПАНКРАТОВ

могут ощущаться дискомфорт, боль, чувство инородного тела, которые проходят через 2-4 часа, что тоже быстрее, чем при других видах операции.

Эта уникальная операция может быть выполнена только на определенном немецком фемтосекундном лазере под названием VisuMAX. Если эксимерных и фемтосекундных лазеров существует много, и они могут быть разных поколений (старые и новые), то операция СМАЙЛ во всём мире выполняется только на этом эксклюзивном лазере, на котором работают у нас в клинике.

Дорогие пациенты, не откладывайте визит к врачу, мы вас очень ждём! Запись по телефонам: 68-00-00; 8-911-594-68-68 или через личные сообщения.

**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.  
сайт клиники: [olk29.ru](http://olk29.ru);  
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29);**

С 6 по 8 октября 2022 года Роман Михайлович Панкратов принял участие в 22-м Всероссийском научно-практическом конгрессе с международным участием под названием «Современные технологии катарактальной, рефракционной и роговичной хирургии».

Особенно ценно было участие в спутном симпозиуме с международным участием «ReLex SMILE: новые тенденции и взгляд в будущее». На сегодняшний день лазерная коррекция методами SMILE и FEMTO-LASIK являются передовыми в мире и «вытесняют» предыдущие известные технологии, такие как Lasik и PhRK.

Обмен опытом с коллегами, обсуждение интересных случаев - как залог ещё большего вдохновения на работу с любимыми пациентами.



## Памятка для родителей

Особое внимание уделять рекомендациям специалистов. В том числе:

Регулярно и своевременно проходить осмотр у детского офтальмолога, 2 раза в год.

Уделить внимание рациональному питанию, чтобы детскому организму хватало витаминов, минералов и белков. Особенно это важно в первые годы жизни, когда зрительная система формируется.

Поддерживать активный образ жизни. Ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе заметно снижают риск развития заболеваний.

Адекватное расстояние до рассматриваемого объекта. Телевизор с диагональю 1 метр смотреть нужно на расстоянии 5 метров. От компьютерного монитора диагональю 17 дюймов — на расстоянии вытянутой руки и под небольшим углом.

Установить время зрительной нагрузки. Телевизор для младших школьников по 30 - 40 минут, средних — от 60 до 90 минут. Компьютер: в 5 лет по 5 минут, в 6 - 7 лет — по 10 минут, от 7 - 9 лет — по 15 минут.

В детской комнате должно быть достаточное освещение: рассеянное потолочное и направленное ниже (светильники и бра). Малыши любят играть на полу: собирать конструктор, пазлы, лепить и так далее. Поэтому одного потолочного света недостаточно.

Рабочее место школьника должно быть организовано по правилам. Настольная лампа для правой стороны, для левой — справа. Мебель подобрать по росту ребёнка, чтобы расстояние от глаз до тетради было 30 - 35 см.

При чтении сказки на ночь подавайте ребёнку правильный пример — не читайте лёжа при плохом освещении. Когда он подрастёт, будет делать так же. Категорически запрещается писать и читать лежа, на боку, наклонив или запрокинув голову.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Сахарный диабет - несладкое заболевание

Всемирный день борьбы с диабетом был учреждён в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всём мире. С 2007 года проводится под эгидой ООН.

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом отмечается ежегодно 14 ноября - в этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг. Совместно с Джоном Маклеодом и Чарлзом Бестом Бантинг открыл инсулин (гормон, регулирующий содержание сахара в крови, или глюкозы), за что ему была присуждена Нобелевская премия.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомлённости о диабете, причём не только о количестве заболевших, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях.

Сахарный диабет - неинфекционная пандемия XXI века. По последним данным, численность больных СД в мире за последние 10 лет увеличилась более чем в 2 раза, и к концу 2019 года превысила 463 млн человек. Согласно прогнозам Международной диабетической федерации, к 2030 году СД будет страдать 578 млн человек, а к 2045 году - 700 млн человек.

В Российской Федерации, как и во всех странах мира, отмечается значительный рост распространённости СД. По данным федерального регистра СД, в РФ на 01.01.2022 года состояли на диспансерном учёте 4 871 863 человека (3,34% населения),

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или



вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.

Существуют два основных типа заболевания: сахарный диабет 1 типа и 2 типа.

Сахарный диабет 1 типа, как правило, развивается в детском и молодом возрасте, вследствие аутоиммунного поражения В-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин — гормон, который помогает преобразовывать глюкозу в энергию, необходимую клеткам организма. Поэтому людям с сахарным диабетом 1 типа жизненно необходимы ежедневные инъекции инсулина.

У большинства больных диабетом в мире — сахарный диабет 2 типа, который является в значительной мере результатом избыточного веса и снижения физической активности. Он встречается в 4 раза чаще сахарного диабета 1 типа. Прежде сахарный диабет 2 типа наблюдался только у взрослых и пожилых лиц, но сегодня он всё чаще встречается у детей и молодых людей.

Сегодня в мире с диабетом живёт 1 из 11 человек. При этом каждый второй заболевший не знает о своём диагнозе. Обычно сами люди не обращают внимания на тревожные симптомы годами, что приводит к поздней диагностике заболевания.

Проявления болезни:

- Ухудшение зрения.
- Постоянная жажда.
- Частое мочеиспускание.
- Чувство голода, которое не проходит даже после приёма пищи.
- Онемение в руках и ногах.
- Длительное заживление повреждений на коже, даже небольших.
- Усталость без причины.

Длительное повышение уровня глюкозы в крови вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что впоследствии обычно приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, слепоты и так далее.

Согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения, в следующие 10 лет количество смертей от диабета возрастёт более чем на 50%, если не будут приняты неотложные меры. Сегодня диабет занимает четвёртое место среди причин преждевременной смертности. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается.

Предрасположенность к сахарному диабету передаётся генетически. Риск заболеть выше у тех людей, чьи близкие кровные родственники больны диабетом. Но во многих случаях развитие этой болезни и связанных с ним осложнений можно предотвратить.



**И.С. ЛЕНЬКИНА**

Чтобы способствовать предупреждению диабета второго типа и его осложнений, необходимо:

- поддерживать оптимальный вес тела;
  - быть физически активным (ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом);
  - придерживаться здорового питания и уменьшать потребление углеводов (сахара и др.) и насыщенных жиров;
  - отказаться от употребления табака;
  - контролировать уровень глюкозы крови
  - соблюдать рекомендации врача.
- 30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом более чем в два раза.

Решающим фактором, определяющим качество жизни больных сахарным диабетом, является раннее выявление заболевания. Потому при первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

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

**ШАНС**  
сборная помощь

**БЕСПЛАТНО!**  
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

**23-03-03 + 43-03-03**

Суфтина, 18 | Красных партизан, 28

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

АВА ФАРМ  
сеть аптек

COVID-19 (2019-nCoV)

**По мазку 600 Р**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Ритмы вашего организма



Функциональная диагностика – это важный раздел современной медицины. Данные, полученные с помощью функциональной диагностики, органично дополняют результаты исследований по выявлению соматических патологий.

## РАБОТА СЕРДЦА

Существуют несколько методов исследования работы сердца

### Эхокардиография (ЭХО КГ или УЗИ сердца)

- позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наружной оболочек сердца и помогает выявить расстройства деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показания к ЭХО КГ могут быть разнообразными: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная гипертензия, врожденные пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и другие

### Электрокардиография (ЭКГ)

Это широко распространённый методика. Она безболезненна, не имеет противопоказаний, занимает 10-15 минут. Её проводят в самых разных случаях – на профилактических осмотрах, при диспансеризации, при симптомах сердечных заболеваний.

Методика основана на регистрации и исследовании электрических потенциалов, возникающих при работе сердца. Диагностика проводится специальным оборудованием (электрокардиографом) с датчиками, которые крепятся на груди, руках и ногах пациента.

Анализируя характер линий, зубцы и интервалы на записанных линиях, врач оценивает сердечную деятельность.

ЭКГ применяется для:

- Оценки физического состояния сердца.
- Обнаружения повреждений миокарда (острых или хронических).
- Выявления регулярности сердечного ритма и проводимости, нарушений электролитного обмена в миокарде.

При всех своих плюсах монитор ЭКГ обладает рядом недостатков. Прежде всего – это небольшое время тестирования, за которое не всегда удаётся зафиксировать отклонения. Кардиограмма не отражает ряд заболеваний: шумы в сердце, пороки развития, опухоли, сосудистые нарушения и другие.

### Суточное мониторирование ЭКГ (Холтер-Мониторинг).

Это информативный метод диагностики в динамике. Позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда при обычном поведении пациента.

К показаниям для исследования работы сердца по методу Холтера можно отнести:

- Различного рода аритмии;
- Подозрение на слабость синусового узла;
- Обморочные состояния;
- Безболезную форму ИБС;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Сердечные пороки;
- Состояние после инфаркта миокарда;

- Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;

- Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов);

#### Как проводится процедура

Пациенту наклеивают датчики на грудную клетку и выдают прибор в специальной сумочке для крепления к поясу или ношения на плече. В дневнике нужно записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях в работе сердца, головокружении и т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

### Суточный мониторинг артериального давления (СМАД)

представляет собой непрерывное аппаратное исследование артериального давления (АД) в течение 24 часов.

Нацелен на выявление причин, вызывающих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, появление скачков АД.

Суточный мониторинг позволяет установить:

- Отклонения в течение дня и ночи, показать клинические признаки нарушений;
  - Нормальное давление. Норма устанавливается индивидуально, зависит от возраста, веса, образа жизни пациента.
  - Скачки артериального давления во время физической активности, стрессовых ситуаций.
  - Давление ночью, во время сна.
  - Пульс.
- Своевременное обнаружение отклонений от нормы способно снизить риск возникновения инфаркта, инсульта, по-

зволяет определить стадию гипертонического заболевания.

#### Подготовка к СМАД

- Пациент должен быть отдохнувшим, состояние спокойное.

- Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. Под неё должен уместиться аппарат для мониторинга.

Процедура не накладывает каких-либо серьёзных ограничений на жизнь пациента. Он должен вести себя как обычно.

### РАБОТА ЛЁГКИХ

Если человек перенёс ковид, то чаще всего опасается осложнений. Существуют ли тревожные признаки, которые могут сигнализировать о последствиях заболевания?

Основной симптом, который должен насторожить после выздоровления – это одышка при физической нагрузке.

Однако паниковать не стоит. Рекомендуем обратиться к врачу, чтобы вам назначили необходимые обследования.

Компьютерная спирометрия оценивает объём лёгких и скоростные показатели дыхания. И ещё одно важнейшее исследование – определение диффузионной способности лёгких. Оно позволяет узнать, насколько эффективно кислород из окружающего воздуха попадает в кровь. По сути, это говорит о том, в какой степени после коронавирусной инфекции поражена альвеолярно-капиллярная мембрана.

На основании этих параметров можно точно установить, насколько полноценно лёгкие выполняют свою работу, и в какой мере пострадала их функция. Спирография в классическом варианте даёт большое количество информации об особенностях функционирования органов дыхания конкретного больного, что позволяет не только обнаружить признаки патологических изменений, но и разработать наиболее эффективную тактику лечения. В результате удаётся обнаружить:

- нарушения проходимости дыхательных путей;
  - степень тяжести течения имеющегося заболевания;
  - признаки бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ);
  - скрытый спазм бронхов;
  - ряд заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
  - нарушения, обусловленные некоторыми неврологическими заболеваниями.
- Перед прохождением диагностики на спирографе необходимо воздержаться от курения и кофе, а также приёма пищи. Не рекомендуются стрессовые ситуации и физические нагрузки за сутки до исследования.

### РАБОТА МОЗГА

Электроэнцефалография, или сокращённо ЭЭГ – один из методов, позволяющий провести исследование головного мозга человека.

В основе его лежит регистрация электрических импульсов от мозга или каких-то его отдельных областей с помощью специального прибора.

Электроэнцефалография позволяет выявить различные отклонения и заболевания с высокой точностью. Проводится быстро, безболезненно и практически любому человеку.

По ЭЭГ врач может:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
  - определить очаги патологий;
  - оценить характер и степень повреждений;
  - подтвердить или уточнить диагноз;
  - осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.
- Показания к электроэнцефалографии
- бессонница; расстройства сна (снохождение, сноговорение, сонное апноэ);
  - судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
  - выявленные эндокринные заболевания;
  - патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);
  - энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;
  - частые головные боли; головокружения;
  - ощущения постоянной усталости;
  - после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; диэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; аутизм; частые пробуждения во сне.

#### Как проводится

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

#### АВА КЛИНИК

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

**АВА КЛИНИК**  
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА**

ЭКГ	400 Р
ЭЭГ	1000 Р
ХОЛТЕР + СМАД (24 часа)	2000 Р
Спирометрия	600 Р
ЭХО КГ (УЗИ сердца)	1500 Р

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Духовная жизнь пансионатов «Забота» и «Опека»

**В** октябре в Архангельской области произошло освящение Кафедрального собора. Это знаковое событие не только для прихожан, но и для всех жителей области. Воодушевленные этой новостью, мы решили рассказать о том, как проходит духовная жизнь в пансионатах «Забота» и «Опека».

Для многих проживающих в пансионатах, которые не могут самостоятельно выехать за пределы мест нынешнего проживания, приходы священнослужителей очень важны: это возможность побыть на службе, помолиться, послушать слово пастыря.

В пансионате «Опека» оборудована молитвенная комната, в которой службы проводит настоятель храма святителя Тихона иерей Василий Лапко. Проживающие всегда ждут встреч с отцом Василием.

Уже не в первый раз в пансионате «Опека» прошло одно из главных церковных таинств – крещение. Отец Василий совершил таинства Святого Крещения и Святого Миропомазания. По принятии священных таинств, новокрещённые и миропомазанные подопечные поблагодарили иерея Василия за оказанное им духовное попечение.

Отец Василий старается посещать проживающих пансионата «Опека» два раза в месяц. Он исповедует и причащает их святыми дарами. После таинств всегда общается с подопечными и персоналом центра.

Пансионат «Забота» уже несколько лет окормляет отец Владимир из Храма Покрова Пресвятой Богородицы города Новодвинска. Постояльцы могут лично побеседовать с батюшкой о волнующем, исповедаться, причаститься, приобрести церковные товары, заказать молебен. В пансионате появилась добрая традиция – каждый год посещать Свято – Троицкий Антониево – Сийский монастырь – древний храм, расположенный в Холмогорском районе.

А еще в «Заботе» впереди большое событие – создание домового храма. Для проживающих это будет полноценное место для общения с Богом, проведения обрядов.



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



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

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](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. Ограничение по возрасту 12+

РЕКЛАМНАЯ

**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 № 3021. Подписано в печать 25.10.2022 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз 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.