№ 11(186) 23 декабря 2020 | ЗАБОТА | КРАСОТА | СОВЕТЫ | ПРОФИЛАКТИКА | НОВОСТИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

Как часто нужно посещать врачей

Уходящий год напомнил людям, что здоровье – это самое ценное и важное, что может быть в жизни каждого. И нужно его беречь.

Согласитесь, вы не сможете нормально радоваться жизни, если будете знать, что вашему организму угрожает какая-либо опасность, или постоянно беспокоят боли в той или иной части тела. Не зря говорят, что здоровый человек – это счастливый человек.

И даже если человек хорошо себя чувствует, он не может быть полностью уверен, что абсолютно здоров. Чтобы выявить болезнь на ранней стадии, когда симптомы ещё отсутствуют, а шансы на излечение максимально велики, нужно периодически проходить обследование у врачей.

Редакция подготовила небольшую памятку-напоминание о перечне специалистов и исследованиях, которые не стоит забывать! Помните также, что при достижении возрастной отметки в 40–45 лет и предрасположенности к определённым заболеваниям перечень рекомендуемых к прохождению процедур и специалистов придётся расширить. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы не допустить обострения уже имеющихся хронических заболеваний и ремиссии тех, от которых вы вылечились. В этом случае индивидуальный список рекомендуемых процедур также увеличится. Не пренебрегайте своевременным посещением врача - и будьте здоровы!

Записаться к специалистам:

АВА КЛИНИК 60-03-03, 44-64-64, г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

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

Мужское … / Женское … ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивная функция мужчины поддерживается благодаря координированному взаимодействию множества гормональных факторов.

При нарушениях репродуктивной функции (бесплодие, снижение или потеря либидо, эректильная дисфункция) для оценки мужского гормонального статуса проводят исследование гормонов мужской половой системы.

Гормоны влияют не только на репродуктивную функцию мужчины. От их баланса зависит работа всего организма, а также настроение, работоспособность и даже внешность. Важными гормонами половой системы являются тестостерон и глобулин, связывающий половые гормоны (ГСПГ)

1. ТЕСТОСТЕРОН

Это основной мужской половой гормон, который обуславливает развитие вторичных половых признаков, половое созревание и нормальную половую функцию у мужчин. Вырабатывается в коре надпочечников, в яичках.

Продолжение на стр. 7

Репродуктивная функция женщины поддерживается благодаря скоординированному взаимодействию гормонов яичников, гипофиза и гипоталамуса. Для оценки женского гормонального статуса проводят комплексное исследование гормонов женской половой системы.

Важными гормонами женской половой системы являются:

ЭСТРАДИОЛ

Наиболее активный эстрогенный (женский) половой стероидный гормон.

Вырабатывается в яичниках, в плаценте и в сетчатой зоне коры надпочечников под влиянием фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ) и пролактина.

Эстрадиол обеспечивает формирование половой системы по женскому типу, развитие женских вторичных половых признаков в пубертатном периоде, становление и регуляцию менструальной функции, развитие яйцеклетки, рост и развитие матки при беременности; отвечает за психофизиологические особенности полового поведения. Обеспечивает формирование подкожной жировой клетчатки по женскому типу.

Определение уровня эстрадиола применяют для оценки функции яичников при нарушениях менструального цикла, при бесплодии, для выявления нарушений метаболизма стероидов, контроля гормональной терапии.

ПРОГЕСТЕРОН

Стероидный гормон жёлтого тела яичников, необходимый для осуществления всех этапов беременности.

Прогестерон образуется в яичниках и в небольшом количестве в коре надпочечников под влиянием лютеинизирующего гормона (ЛГ).

Он подготавливает эндометрий матки к имплантации оплодотворенной яйцеклетки, а после её имплантации способствует сохранению беременности: подавляет активность гладкой мускулатуры матки, поддерживает в центральной нервной системе доминанту беременности; стимулирует развитие концевых секреторных отделов молочных желёз и рост матки, синтез стероидных гормонов; оказывает иммунодепрессивное действие, подавляя реакцию отторжения плодного яйца. Стимулирует секрецию кожного сала.

Определение уровня прогестерона применяют для подтверждения эффективности овуляции, оценки плацентарной функции при беременности, а также для дифференциальной диагностики различных видов аменореи, установления причин бесплодия, в мониторинге прогестерон-замещающей терапии.

ФОЛЛИКУЛОСТИМУЛИРУЮЩИЙ ГОРМОН (ФСГ)

Стимулирует образование фолликулов. Достижение критического уровня ФСГ приводит к овуляции.

Анализ уровня ФСГ в сыворотке крови – один из базовых тестов в диагностике патологий репродуктивной системы у женщин.

Определение уровня ФСГ в крови применяют при: снижении либидо, бесплодии, ановуляции, дисфункциональных маточных кровотечениях, невынашивании беременности, преждевременном половом развитии и задержке.

ЛЮТЕИНИЗИРУЮЩИЙ ГОРМОНА (ЛГ)

Уровень ЛГ в сыворотке крови определяют при гонадальной причине бесплодия, когда отмечают увеличение концентраций ЛГ и ФСГ, сочетающееся с низкой концентрацией половых стероидов.

Подготовка к анализу

Строго натощак после ночного периода голодания от 8 до 14 часов.

За 3 дня до взятия крови исключить физические нагрузки (спортивные тренировки), накануне исследования исключить повышенные психоэмоциональные нагрузки, приём алкоголя, за час до исследования – курение.

Продолжение на стр. 3

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УВАЖАЕМЫЕ АРХАНГЕЛОГОРОДЦЫ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый Год – самый любимый, радостный и долгожданный праздник миллионов людей. Его ждут все, независимо от возраста и положения в обществе.

Забудем обо всём плохом, что было в уходящем году, и возьмём с собой только лучшие воспоминания.

Загадаем в новогоднюю ночь самые сокровенные желания, и пусть они непременно сбудется.

Пожелаем друг другу профессионального роста, оптимизма и веры в себя!

Пусть наступающий год принесёт благополучие и успех, подарит новые блестящие идеи и поможет их воплотить в жизнь.

Пусть в семьях царят мир и взаимопонимание.

Желаю, чтобы 2021-й открыл новые планы и возможности, стал залогом стабильности, финансового благополучия и процветания!

Всем праздничного настроения, здоровья, счастья и всего самого хорошего!

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

Сердечно-сосудистая система на контроле!

1. 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 артериального давления (АД).

Позволяет уловить отклонения в течение дня и ночи, показать клинические признаки нарушений.

Суточный мониторинг позволяет установить:

- Нормальное давление пациента. 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, позволяет 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.

2. СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ ЭКГ (ХОЛТЕР-МОНИТОРИНГ) 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;
- Безболевую форму ИБС;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Стенокардию Принцметала.
- 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 будет записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях о работе сердца, головокружении и т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

Мониторинг ЭКГ можно проводить с пяти лет.

3. КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫЙ МОНИТОРИНГ

Метод диагностики нарушений дыхания во сне: обструктивного и центрального апноэ, синдрома повышенной резистентности дыхательных путей, храпа. Это достаточно простой, удобный и эффективный способ. Специальная подготовка к нему не требуется. Важное преимущество метода в том, что благодаря компактности и портативности системы проводить диагностику можно на дому, в комфортных условиях.

Система кардиореспираторного мониторинга обычно состоит из корпуса прибора (помещается на ладони, работает от батареек), одного или двух ремней усилия, назальной или ротоносовой канюли. При необходимости дополнительно подключаются микрофон храпа, электроды для электрокардиографии или электромиографии. Все датчики пациент может подключить и наложить самостоятельно.

Информация с датчиков записывается во внутреннюю память устройства. Утром пациент отсоединяет датчики и возвращает в клинику.

Считав данные с устройства и обработав их в специальной программе, врач может получить подробную информацию о процессе сна пациента:

- Дыхательный поток;
- Храп;
- Дыхательные движения грудной клетки и живота;
- Работа сердца (наличие нарушений ритма сердца и проводимости, ишемии).

Кардиореспираторное мониторирование обычно позволяет выявить синдром обструктивного апноэ сна и других нарушений дыхания во сне и определиться с дальнейшей тактикой обследования и лечения.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

1 **Результаты УЗИ позволяют провести первичный прием у профильного специалиста информативнее**, поскольку он сможет опираться не только на имеющийся анамнез, но и на показания диагностики.

2 **Обследование можно пройти за один день.** Это быстро и удобно для тех, кто ценит свое время!

3 **Это абсолютно безопасно.** Данный вид диагностики безвреден для организма и позволяет увидеть всё, что скрыто.

4 **Выгодная стоимость.** Вы экономите свой бюджет, делая именно комплексное обследование, а не проходя каждый вид диагностики по отдельности.

5 **Квалифицированные специалисты.** В нашем центре АВА КЛИНИК диагностику проводят специалисты с большим опытом работы, а потому смогут расшифровать данные правильно и точно и в полном объёме.

АВА КЛИНИК предлагает пройти комплексное УЗИ, которое включает в себя обследование печени, поджелудочной железы, жёлчного пузыря, селезёнки, почек, щитовидной железы. Это очень актуально как перед, так и после новогоднего застолья! Запись по телефону **8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru**

Женское здоровье

Продолжение. Начало на стр. 1

ПРОЛАКТИН

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

Определение уровня пролактина проводят при: цикличных болях в молочной железе, мастопатии, бесплодии, комплексной оценке функционального состояния фетоплацентарного комплекса, нарушении лактации в послеродовом периоде, ожирении.

ТЕСТОСТЕРОН

В организме женщин присутствует, но в значительно меньшей концентрации, чем у мужчин. Вырабатывается в коре надпочечников и в яичниках.

Участвует в механизме регрессии фолликула в яичниках и в регуляции уровня гонадотропных гормонов гипофиза.

Подготовка к процедуре

Как и любое плановое исследование, сдачу анализа крови на тестостерон надо проводить вне острых вирусных и бактериальных заболеваний, не ранее, чем через две недели после выздоровления.

Необходимо обсудить с лечащим врачом перечень используемых препаратов, возможно, отменить какие-то из них по согласованию с врачом.

Взятие крови необходимо проводить утром натощак, после 8-14 часов ночного голодания. Воду пить разрешается. Накануне исследования исключить значительные физические и эмоциональные нагрузки и прием алкоголя. Не рекомендуется курить, по крайней мере, за один час до исследования.

ДЕГИДРОЭПИАНДРОСТЕРОН-СУЛЬФАТ

Андрогенный гормон надпочечников. Тест применяют при подозрении на избыток образования андрогенов, а также при симптомах аменореи, бесплодия или маскулинизации у женщин.

Проводят при адреногенитальном синдроме, опухоли коры надпочечников, привычном невынашивании, гипотрофии плода.

КОРТИЗОЛ

Стероидный гормон коры надпочечников. Регулятор углеводного, белкового и жирового обмена. играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс. Повышает концентрацию глюкозы в крови за счёт увеличения её синтеза и снижения утилизации на периферии (антагонист инсулина). Уменьшает образование и увеличивает расщепление жиров.

Анализ крови на Кортизол проводят при остеопорозе, мышечной слабости, гирсутизме, аномальной пигментации кожи, преждевременном половом развитии, артериальной гипертензии, диагностике болезней Аддисона и Иценко-Кушинга.

ТТГ (ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН)

Синтезируется в передней доле гипофиза (железа в головном мозге) и стимулирует функцию щитовидной железы. При нехватке гормонов щитовидной железы (тиреоидных гормонов) в крови продукция тиреотропного гормона увеличивается, и наоборот, при повышении уровня гормонов щитовидной железы в крови синтез ТТГ снижается.

Определение уровня тиреотропного гормона используют как базовый тест для оценки функции щитовидной железы как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе.

Гипотиреоз (уменьшение выработки гормонов щитовидной железы), характеризуется замедлением основных функций организма: пациент, как правило, жалуется на слабость, депрессию, усталость, низкое артериальное давление, выпадение волос и др. Тяжёлая форма гипотиреоза называется микседемой и может приводит к сердечной недостаточности, судорожному синдрому и коме.

Гипертиреоз (избыточная выработка гормонов щитовидной железы) характеризуется ускорением функций организма: пациенты жалуются на учащённое сердцебиение, беспокойство, тревожность, бессонницу, потерю веса. Наиболее тяжёлая форма гипертиреоза – тиреотоксический криз- жизнеугрожающее состояние.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

И диагност, и тренажёр

Подъём на четыре лестничных пролёта (60 ступенек) менее чем за минуту свидетельствует о хорошем здоровье сердца. Такой вывод прозвучал на научном конгрессе Европейского Общества Кардиологов Best of Imaging 2020.

«Лестничный тест - это простой способ проверить здоровье вашего сердца, - заявил автор исследования доктор Хесус Петейро, кардиолог из Университетской больницы Ла-Корунья, Испания. - Если вам потребуется больше полутора минут, чтобы подняться на четыре лестничных пролёта, считайте, что ваше сердце работает не в оптимальном режиме, и было бы неплохо проконсультироваться с врачом».

medicalxpress.com/news

Особенности методов КТ и МРТ

Большинство людей хотя бы раз сталкивались с аппаратной диагностикой. Это может быть УЗИ или рентген, ежегодное флюорографическое обследование или ЭКГ. Однако не все знают о томографических методах дистанционного сканирования – КТ и МРТ.

Скрининги проводятся по единому плану: пациент помещается внутрь машины, сохраняет неподвижность на протяжении всего процесса, сканер проводит послойную съёмку изучаемого участка и переводит изображения на монитор компьютера. Снимки получаются в черно-белой гамме с более 500 оттенков серого, которые распознаются в виде патологических очагов.

КТ и МРТ обладают разными принципами действия. Так, компьютерное скрингирование использует ионизирующее излучение, идентичное рентгеновскому аппарату. Биологические структуры «просвечиваются», плотные, полостные или жидкостные объекты просматриваются на сканах отчётливее, чем мягкотканные образования. Поэтому компьютерный скрининг чаще используют для обследования скелетных структур, динамических полых органов (сердце, лёгкие), сосудистой сети и аномальных новообразований.

Исследование на МР-аппарате не предполагает применения рентгеновских лучей, так как проводится на основе улавливания сигналов от молекулярных структур биологических клеток. Когда пациент помещается внутрь томографа, его тело попадает в высокочастотное магнитное поле. Атомы клеток вступают в диссонанс с внешним полем аппарата, издают определённые сигналы, которые фиксируются оборудованием. В этом и состоит главное отличие КТ и МРТ. На снимках МР-сканера чётче проявляются мягкотканные органы, мозговые структуры, нервные каналы, мышечные и сухожильные волокна, хрящи и т. д.

Источник: www.neboleem.net

Что такое мануальная терапия?

В последнее время много вопросов у населения вызывают мануальные методы лечения, в частности, мануальная терапия (МТ). Мне хотелось бы внести ясность в некоторые из них.

Ю.Г. АГАПИТОВ

Классическая мануальная терапия, или биоэнергетическая коррекция, как её ещё называют, это система диагностических и лечебных приёмов, направленных на лечение опорно-двигательного аппарата, позвоночника, мышц и суставов.

ПОКАЗАНИЯ

Показаниями к применению мануальной терапии являются заболевания позвоночника и суставов с обратимыми нарушениями их функции и структуры:

1. Дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника (остеохондроз, деформирующий спондилоартроз и др.) с развитием функциональных блоков в суставах;
2. Рефлекторные синдромы с локальной болью (цервикалгия, торакалгия, люмбалгия);
3. Различные мышечно-тонические синдромы при остеохондрозе;
4. Плече-лопаточный периартроз, артрозы суставов конечностей;
5. Различные миофасциальные боли.

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Прежде всего, врач обязан собрать анамнез и жалобы пациента. Затем провести неврологический осмотр, осмотр позвоночника, мышц и суставов, провести мануальное тестирование и ознакомиться, при необходимости, с результатами дополнительных методов обследования. После чего врач должен решить, показано ли лечение методом мануальной терапии, какой метод необходим данному пациенту.

Перед проведением непосредственно мануальной терапии врач обычно знакомит пациента со своими дальнейшими действиями и поясняет суть лечения. Далее, врач разогревает мышцы пациента посредством массажа и переходит непосредственно к мануальной терапии. Это могут быть вытягивание и разминание мышц, постизометрическая релаксация (расслабление спазмированных мышц), мобилизация и тракция позвоночника и суставов и, при необходимости, манипуляция на поражённых сегментах. После сеанса, как правило, даётся несколько минут для отдыха пациента.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕАНСА КЛАССИЧЕСКОЙ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

На самом деле ответить, сколько длится сеанс мануальной терапии, можно только с учётом индивидуальных особенностей организма пациента. В среднем один сеанс мануальной терапии длится 20 минут. Хотя это время может увеличиваться до 30 минут и сокращаться до 15 минут, в зависимости от индивидуальных параметров. Количество сеансов в среднем составляет около пяти, при необходимости до десяти сеансов с короткими перерывами в один-два дня, или ежедневные сеансы. Хочу отметить, что всё вышесказанное относится только к классической мануальной терапии.

ПРЕИМУЩЕСТВА МТ ПЕРЕД ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ

Основными преимуществами мануальной терапии являются:

- широкий круг показаний,
- отсутствие применения лекарственных средств,
- метод является наиболее физиологичным способом лечения, при этом не травмируются ткани, не вводятся чужеродные вещества в организм,
- мануальная терапия сочетается с рефлексотерапией, блокадами, физиотерапией, массажем, фармакотерапией,
- минимальный риск осложнений.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ МТ

Абсолютные противопоказания к применению мануальной терапии следующие:

1. Опухоли позвоночника, спинного и головного мозга, суставов, конечностей, внутренних органов.
2. Туберкулёзный спондилит, остеомиелит, ревматизм в активной форме.
3. Острые воспалительные заболевания суставов.
4. Острые и воспалительные заболевания спинного мозга и его оболочек.
5. Свежие травматические повреждения позвоночника и суставов.
6. Состояние после операций на позвоночнике.
7. Болезнь Бехтерева.
8. Осколки секвестрированной дисковой грыжи.
9. Миелопатии.
10. Инфекции, алкогольное опьянение, повышение артериального давления выше 180 мм рт. ст.
11. Острые заболевания желудочно-кишечного тракта, органов грудной полости, инсульт, инфаркт, кровотечения, поздние сроки беременности.

В заключение хочется добавить, что в нашей клинике вы можете получить практически все виды мануальной терапии при различных заболеваниях позвоночника и суставов, в том числе и у детей.

Врач невролог, мануальный терапевт АВА КЛИНИК Юрий Геннадьевич АГАПИТОВ.

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

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

УМНЫЕ ГЛАЗА ВИДЯТСЯ С ДОКТОРОМ КАЖДЫЙ ГОД

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.

Хирургия катаракты

Это одно из ведущих направлений работы Офтальмологической Лазерной Клиники.

О современных методах лечения катаракты рассказывает офтальмохирург клиники Макаровская Оксана Владимировна.

- Что это такое – катаракта?

Хрусталик в глазу человека — это всего лишь оптическая линза, только биологическая, живая. А значит, как и всё живое, он может со временем изменяться и стареть. Катаракта – это помутнение естественного хрусталика. Сквозь «туманную» линзу много не разглядишь, поэтому во всём мире катаракта – это самая частая причина глазных операций, при которых необходимо выполнить замену «родного», мутного хрусталика на искусственный.

- Возможно ли вылечить катаракту без замены хрусталика?

Начинающуюся катаракту нередко пытаются лечить витаминами и каплями. На самом деле, вернуть таким образом прозрачность хрусталику невозможно. В результате перед пациентом встаёт вопрос об операции...

До сих пор многие врачи, обнаружив у человека начальную катаракту, могут сказать: «А теперь ждите, пока она созреет». То есть того дня, когда на таблице у окулиста человек с трудом различит самые большие буквы Ш и Б.

НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СОЗРЕЕТ!!!

Сегодня отношение к этому вопросу радикально изменилось, и главным поводом для операции стало ощущение пациента. Если «зрения не хватает» — пора обратиться к офтальмологу. Благодаря современным технологиям в офтальмохирургии и высокотехнологичному оборудованию, врачи клиники успешно оперируют любую катаракту — и зрелую (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным), и незрелую (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными). Более того, если катаракта незрелая, оперировать её технически гораздо проще.

- Уже одно слово «операция» пугает...

И совершенно напрасно. «Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая факоэмульсификация катаракты (фако — хрусталик, эмульсификация — дробление). Главное достоинство этого способа - микроразрез, через который с помощью ультразвука производится разрушение и извлечение «крошек» мутного хрусталика. При этом важно, что удаётся сохранить «родную» капсулу хрусталика (оболочку толщиной всего несколько микрон!), в которую «вставляют» мягкий искусственный хрусталик, и он не мутнеет со временем.

- В каком возрасте можно оперироваться?

Возрастных противопоказаний к замене хрусталика не существует, общий наркоз не требуется. Операция абсолютно безболезненна. Пациент только ощущает, как к его лицу прикасаются руки врача.

Операции выполняются в амбулаторных условиях, в специализированном операционном блоке, оснащённом современным оборудованием. В ходе операции проводится контроль состояния здоровья пациента бригадой высококвалифицированных специалистов-анестезиологов с постоянным автоматическим мониторингом всех жизненно важных функций организма — это дополнительные гарантии безопасности.

- Из какого материала изготавливают хрусталик?

Об искусственном хрусталике хочу рассказать отдельно. Делается он из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику. А во-вторых, не вызывает воспаления и отторжения.

- Наверное, они отличаются один от другого?

Конечно. Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни. Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, заниматься рукоделием - ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков.

О.В. МАКАРОВСКАЯ

Желающим иметь максимальное зрение на различных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора клиники предложат самые лучшие мультифокальные модели искусственных хрусталиков лучших мировых производителей.

- То есть бояться операции не нужно?

Хорошо отработанная микрохирургическая техника, различные модели искусственных хрусталиков, одни из лучших способов обезболивания, диагностическое и хирургическое оборудование последнего поколения — всё это делает операцию хорошо переносимой, обеспечивающей высокий уровень медицинской, профессиональной и социальной реабилитации пациентов.

Мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии, и активно используем их в своей практике. Гордостью клиники являются специалисты, мастерством которых сохранено зрение тысячам пациентов самого разного возраста.

Запишитесь на консультацию к специалистам 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

Ваш первый визит к офтальмологу

Что входит в первичный осмотр офтальмолога?

В Офтальмологической Лазерной Клинике проводят детальную диагностику зрения на следующих аппаратах:

- Авторефрактометр - компьютерная диагностика органа зрения, позволяющая определить рефракцию глаза и выявить различную патологию: близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

- Пневмотонометр - аппарат для бесконтактного измерения внутриглазного давления.

- Периметр Ферстера - инструмент, с помощью которого можно определить границы поля зрения глаза и выпадения внутри них (скотомы).

- Компьютерная периметрия - более точный метод определения полей зрения, также позволяет оценить светочувствительность сетчатки.

- Таблица Сивцева - стандартный набор печатных знаков (оптотипов), с помощью которого пациенту определяют остроту зрения.

- Кератотопограф - метод исследования топографии роговицы. Чаще всего используется перед лазерной коррекцией зрения, для выявления кератоконуса и других возможных заболеваний.

Первичный осмотр офтальмолога стоит 1.500 руб., перед лазерной коррекцией - 1.800 руб., а при предъявлении направления от окулиста и полиса ОМС - бесплатно.

Напоминаем, что обследования у офтальмолога необходимо проходить не реже, чем один раз в год. Всегда легче предотвратить развитие заболевания, чем лечить его уже в запущенном состоянии. Будьте здоровы!

Мы работаем в праздничные дни: 4, 5 января с 10:00 до 17:00, записаться можно уже сегодня по тел. 68-00-00, 40-68-68.

ОЛК, Обводный канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).
www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
instagram.com/olk_29

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Конкурс рисунков

В КЦ «Патриот» состоялось торжественное награждение победителей городского конкурса рисунков «Архангельск будущего глазами детей». В конкурсе участвовали 870 юных жителей Архангельска. Работы оказались яркими, креативными и интересными! В них ребята выражали свое видение города будущего. Он должен быть экологически чистым и комфортным для проживания, в нем должно быть много зелени и чистая вода, были цирк и аквапарк, построены новые мосты. Перед жюри стояла непростая задача при выборе лучших работ.

В числе партнёров конкурса - депутат областного Собрания депутатов Михаил Авалиани, депутат городской Думы Иван Воронцов, Гипермаркет низких цен «На Окружной».

Символ года

В КЦ «Северный» открылась выставка творческих работ в рамках конкурса «Символ года». Здесь можно увидеть бычка–моряка или стильного модного воображалу, есть и бычок-игрушка в 3D и бычок с сюрпризом. Они поднимают настроение и ожидают праздника.

Немало трудолюбия, фантазии и любви вложено в каждую работу. Любое из этих творений может стать не только талисманом на предстоящий год, но и быть приятным подарком для друзей и близких.

Четыре номинации было предложено на суд зрителей: индивидуальная работа (взрослые, дети), коллективная работа, семейная работа.

КЦ «Северный» поздравляет победителей и приглашает на выставку.

Конкурс состоялся при поддержке депутата областного Собрания Михаила Авалиани.

Выставка работает до 30 января.

Комфортные условия

В зале для настольного тенниса комплекса им. А. Ф. Личутина заменили окна. Теперь занятия будут проходить в более комфортных условиях. Работы выполнены за счет средств резервного фонда МО «Город Архангельск». Отдельная благодарность депутатам городской думы Ивану Воронцову и Ольге Синицкой.

Культура округа

Состоялась рабочая поездка Губернатора области Александра Цыбульского в Маймаксанский и Соломбальский округа. В ней участвовали Глава администрации города Дмитрий Морев и депутат областного Собрания Михаил Авалиани.

Глава региона посетил Культурный центр «Маймакса» - единственное культурно-досуговое учреждение Маймаксанского округа. Сегодня центр организует досуг для жителей округа с населением 22000 человек.

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани высказал необходимость замены системы отопления в зрительном зале, поскольку люди на мероприятиях сидят в верхней одежде. Он также поддержал вопрос о необходимости ремонта санузлов и сообщил, что готов в 2021 году обратиться с ходатайством в Правительство области о выделении 500 тыс. рублей из резервного фонда Правительства, а недостающую сумму выделить из резервного фонда муниципалитета по ходатайству депутатов городской Думы.

Вторым пунктом поездки губернатора стал культурный центр «Соломбала-Арт».

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания
АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы
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. Химиков, 21

Юбилейный год КЦ «Северный»

Весь 2020 год для культурного центра «Северный» прошёл под эгидой знаменательного юбилея - 75-летия со дня образования. Это праздник не только творческого коллектива, но и всех жителей Северного округа. Северный - особое место организации досуга, центр притяжения людей. Каждый житель округа, от мала до велика, находит занятие по интересам, каждому предоставлена возможность развивать свои творческие способности.

Здесь проходят концерты творческих коллективов, выступают с концертами известные популярные артисты и коллективы российского и союзного значения и даже мировые звезды. Во все времена здесь трудились люди, преданно любившие свою профессию, и культурный центр «Северный» был и остается лучшим учреждением культуры города.

В празднично украшенном зале, в теплой дружеской атмосфере творческий коллектив культурного центра пришли поздравить начальник управления культуры Наталья Зарубина, депутат областного Собрания Михаил Авалиани, депутаты городской Думы Иван Воронцов и Ольга Синицкая, и.о. глава администрации округа Гидаят Шукюров, председатель общественного Совета округа Валентина Попова, профсоюзные лидеры.

Про женственность

К наиболее щадящим процедурам, которые пользуются спросом в косметологии, относится молочный пилинг.

Молочный пилинг поддерживает высокий уровень увлажнённости дермы, поэтому рекомендуется для коррекции косметических дефектов сухой и увядающей кожи.

Молочная кислота оказывает кератолитическое действие, способствует уменьшению толщины эпидермиса и разрыхлению рогового слоя.

ПРЕИМУЩЕСТВА МОЛОЧНОГО ПИЛИНГА

- Обладает выраженным отбеливающим действием
- Имеет выраженное увлажняющее свойство
- Относительно безопасен для пациентов со смуглой и тёмной кожей (низкий риск возникновения постпилинговой гиперпигментации)
- Хорошо переносится пациентами с чувствительной кожей
- Оказывает выраженное бактериостатическое и комедонолитическое действие.
- Препарат может применяться при комедональной форме угревой болезни.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ

Гиперпигментация. Гиперкератоз. Фотостарение. Дисгидратичная и атоничная кожа. Себорея. Комедональная форма акне I степени.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Индивидуальная непереносимость ингредиентов пилингового состава
- Нарушение целостности кожных покровов
- Активный воспалительный процесс на коже
- Герпес в активной фазе
- Беременность и период лактации

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА ПИЛИНГА

Косметолог наносит на кожу очищающий препарат лёгкими массажными движениями на несколько секунд, затем смывает, кожа просушивается.

Кисточкой или ватными палочками на кожу лица в определённой последовательности наносится основной пилинговый состав. Затем дополнительный. Смывается водой, после чего на кожу наносится специальный крем.

ПОСТПИЛИНГОВЫЙ УХОД

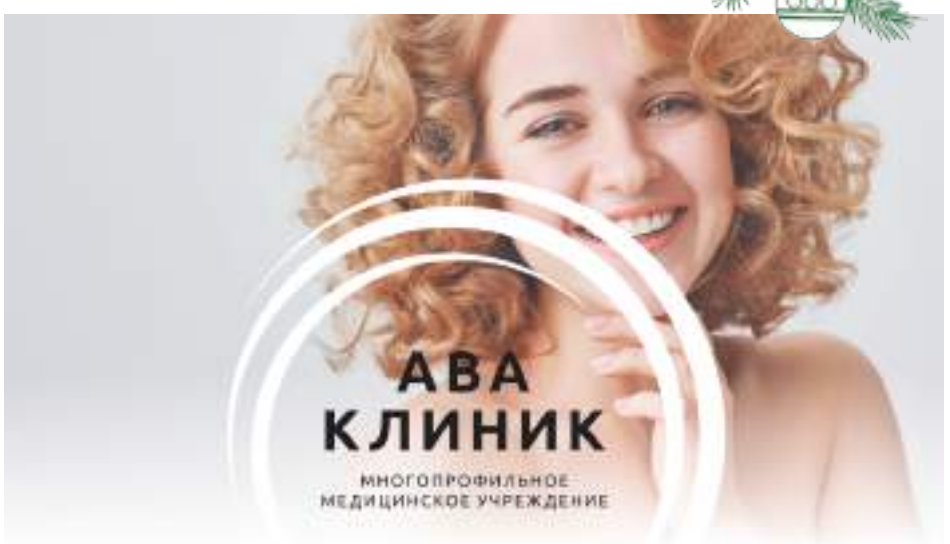
Первые 1–2 дня после процедуры пациент должен использовать увлажняющий крем.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ ПОСЛЕ ПОВЕРХНОСТНОГО ПИЛИНГА:

- Незначительная эритема, может сохраняться от нескольких часов до одних суток;
- Шелушение кожи 2–4 дняй после процедуры.

Перерыв между процедурами 7-10 дней. Общее количество процедур определяется индивидуально.

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



УВЛАЖНЁННАЯ КОЖА В НОВОМ ГОДУ

Молочный пилинг лица / зоны декольте (на выбор) и кистей рук

1 600 ₽ ~~3 200 ₽~~

01.01 — 31.01.2021

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

Мужское здоровье

Продолжение. Начало на стр. 1

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТЕСТОСТЕРОНА

Активизация потенции и либидо – полового влечения, контроль синтеза сперматозоидов и поддержание их жизнеспособности, активизация обменных процессов, поддержание оптимальной плотности костей, стимуляция роста мышц.

Тестостерон оказывает анаболические эффекты на мышечную ткань, способствует созреванию костной ткани, стимулирует образование кожного сала железами кожи, участвует в регуляции синтеза липопротеидов печенью, модулирует синтез -эндорфинов («гормонов радости»), инсулина. У мужчин обеспечивает формирование половой системы по мужскому типу, развитие мужских вторичных половых признаков в пубертатном периоде, активирует половое влечение, сперматогенез и потенцию, отвечает за психофизиологические особенности полового поведения.

У мужчин уровень тестостерона повышается в пубертатном периоде и сохраняется на высоком уровне, в среднем, до 60 лет. Уровень гормона в плазме крови колеблется в течение суток. Максимум концентрации наблюдается в утренние часы, минимум - в вечерние. Осенью концентрация тестостерона повышается.

Подготовка к процедуре

Как и любое плановое исследование, сдачу анализа крови на тестостерон надо проводить вне острых вирусных и бактериальных заболеваний, не ранее, чем через две недели после выздоровления.

Приём некоторых лекарственных препаратов может повлиять на результаты анализа, поэтому необходимо обсудить с лечащим врачом перечень используемых препаратов, возможно, отменить какие-то из них по согласованию с врачом.

Взятие крови необходимо проводить утром натощак, после 8-14 часов ночного голодания. Воду пить разрешается. Накануне исследования рекомендуется исключить значительные физические и эмоциональные нагрузки и приём алкоголя. Не рекомендуется курить, по крайней мере, за один час до исследования.

В каких случаях проводят анализ крови на Тестостерон

- Нарушение потенции;
- Снижение либидо;
- Мужской климакс;
- Первичный и вторичный гипогонадизм;
- Хронический простатит;
- Остеопороз.

2. ГЛОБУЛИН, СВЯЗЫВАЮЩИЙ ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ (ГСПГ)

Это белок плазмы крови, участвующий в связывании и транспорте половых гормонов.

Подготовка к анализу крови для определения уровня ГСПГ

Строго натощак после ночного периода голодания от 8 до 14 часов.

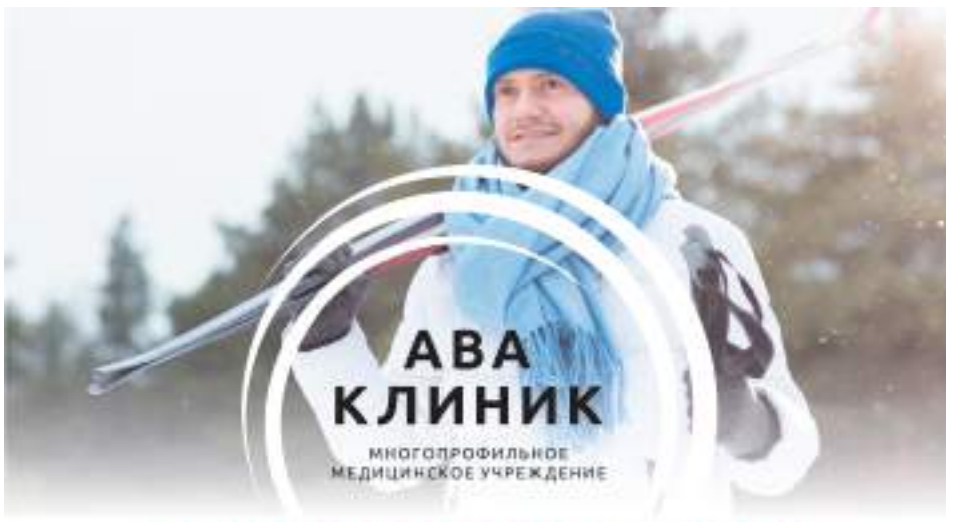
Накануне исследования необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки (спортивные тренировки), приём алкоголя, за час до исследования – курение.

В каких случаях проводят анализ крови на ГСПГ

- Мужской климакс.
- Хронический простатит.
- Нарушение потенции.
- Снижение либидо.

Точный диагноз ставит врач, используя как результаты данного обследования, так и нужную информацию из других источников: анамнеза, результатов других обследований и прочее.

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



МУЖСКОЕ ВНИМАНИЕ!

Оценка андрогенного статуса

тестостерон, ГСПГ

690 ₽* ~~920 ₽~~

*цена указана с учетом забора крови

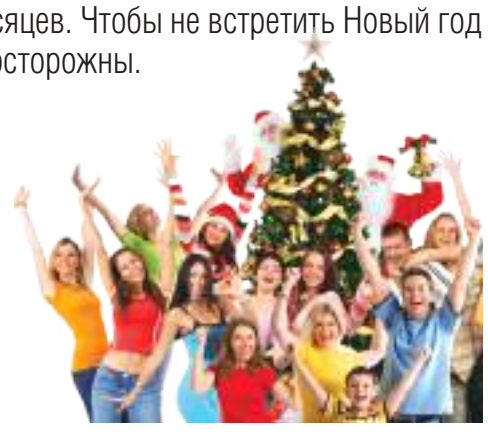
01.01 — 31.01.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В НОВЫЙ ГОД – ЗДОРОВЫМИ!

Зимние праздники – отличное время для отдыха и веселья. Но больницам и травмпунктам в Новый год не до развлечений: для них это горячая пора. За новогоднюю ночь люди получают травм больше, чем за несколько месяцев. Чтобы не встретить Новый год на больничной койке, будьте осторожны.



Вот самые частые новогодние травмы, которые получают люди в новогодние праздники.

Отравления – пищевые и алкогольные. Именно с ними чаще всего приходят на прием к врачу после праздника.

Панкреатиты. Переедание вторая по частоте причина попадания в больницу.

Удар пробкой может вызвать синяк, отёк и даже потерю зрения.

Травмы от пиротехнических изделий.

Порезы.

Ожоги. сопровождают каждый Новый год, даже бенгальский огонек может стать причиной травмы. Чаще всего ожог получают из-за несоблюдения мер безопасности: схватились за горячую кастрюлю без защиты, поставили свечки рядом с легковоспламеняющимися предметами, а затем огонь пришлось быстро тушить.

Если обожглись, охладите место ожога холодным компрессом или холодной водой, а затем наложите мазь.

Обморожения, переохлаждения

Алкоголь приглушает наши рецепторы, расширяет сосуды. Кажется, что тепло, даже если на улице очень холодно. Самые стойкие получают сильные обморожения за время своих длительных ночных прогулок. Провожая гостей, обращайте внимание на температуру и оденьтесь соответственно погоде.

У офтальмологов также много работы в праздники. Опасность может представлять обычная пробка от шампанского, осколки от битой посуды и стекла, неожиданный взрыв фейерверка.

При травмах глаза (удар, ожог, стекло, попадание инородных тел) в любом случае немедленно обратитесь к офтальмологу. Со зрением не шутят.

Желаем вам лёгкой встречи Нового года!

ШАНС
скорая помощь
БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС
ПОВОДЫ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ
Температура свыше 38,5°
Потеря сознания
Затрудненное дыхание
Боль в животе
Пищевое отравление, сопровождающееся повышенной температурой, затруднением дыхания, зрения
Сильный ожог, Перелом
Сильное кровотечение
Другие виды отравлений
ДТП
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
23-03-03, 43-03-03
SHANS29.RU АРХАНГЕЛЬСК, СУФТИНА, 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

Готовимся к праздникам
с гипермаркетом низких цен
«На Окружной»!
27=90
Зелёный горошек «Огородник» ГОСТ 425 мл
Кофе Лаваца Квалита Оро Арабика нат.раств. 95 г ст/б.
169=90
399=00
Новогодние подарки на любой вкус
ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13
62-62-62
WWW.OKR29.RU

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 85000 экз. Заказ № 6128.
Подписано в печать 22.12.2020 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.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.