

Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Единственные в Архангельской области!

Лазерная коррекция зрения по технологии FEMTO-LASIK

В Офтальмологической Лазерной Клинике, уже известной большинству людей, проводят операции по коррекции зрения по уникальной для региона технологии.

(Продолжение. Начало в №10-196)

В ЧЕМ ВСЁ-ТАКИ ПРЕИМУЩЕСТВО FEMTO-LASIK ПЕРЕД LASIK?

LASIK — это сокращение от латинского Laser-assisted in situ keratomileusis, что значит «удаление лазером внутри ткани роговицы».

С помощью эксимерного лазера происходит испарение ткани из средних слоёв роговицы, вследствие чего она изменяет свою форму, и свет начинает преломляться правильно. Для того, чтобы получить доступ к этим средним слоям, нужно роговицу разрезать, или расслоить. Именно на этом этапе и существует разница между обычным LASIK и Femto-LASIK.

При LASIK происходит СРЕЗАНИЕ поверхностного слоя роговицы с помощью специального прибора — микрокератома, в которое встроено металлическое лезвие.

При Femto-LASIK происходит РАССЛОЕНИЕ роговицы с помощью фемтолазера.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕМТОЛАЗЕРА ИМЕЕТ РЯД ДРУГИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ:

- Можно изменять диаметр и глубину клапана до сотых долей миллиметра. Это позволяет делать операцию при

тонких, крутых и плоских роговицах, что зачастую невозможно и небезопасно при обычном LASIK.

- Клапан получается идеально равномерным по толщине. Ни один, даже самый современный микрокератом при обычном LASIK не может сформировать абсолютно гладкий срез. Идеально равномерный срез при ФемтоЛасик обеспечивает более чёткое и контрастное зрение, особенно в сумерках, а также снижает риск возникновения послеоперационного астигматизма.

- При обычном LASIK край клапана острый, и он как бы лежит на поверхности роговицы. При ФемтоЛАСИК клапан формируется стык в стык с роговицей, что в разы уменьшает возможность смещения его в раннем и позднем послеоперационном периоде.

- Минимальный риск осложнений. Вероятность повреждения роговицы снизилась в 10 раз. При использовании микрокератома она составляла 1 случай на 1000 операций. Использование фемтолазера сделало такую вероятность теоретически возможной лишь в 1 случае из 10 000. Кроме того, при возникновении проблем с формированием клапана возможно начать операцию заново сразу же. При обычном LASIK повторная операция возможна через 3-6 месяцев.

- Femto-LASIK — это полностью лазерная процедура с минимальным вмешательством хирурга.



Записаться на консультацию, задать все интересующие вопросы можно с помощью контактов в адресном блоке.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

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

Запись по телефону:
68-00-00,
+7 911 594-68-68;
сайт клиники: olk29.ru;
www.vk.com/olk29;
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29).



Методы лазерной коррекции зрения

	ФРК	ЛАСИК	ФЕМТО-ЛАСИК
СТЕПЕНЬ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ	БЛИЗОРОКУСТЬ ДО -4,0 АСТИГМАТИЗМ ДО -3,0	БЛИЗОРОКУСТЬ ДО -10,0 АСТИГМАТИЗМ ДО +6,0 ДАЛЬНОРОКУСТЬ ДО +6,0	БЛИЗОРОКУСТЬ ДО -16,0 АСТИГМАТИЗМ ДО +6,0 ДАЛЬНОРОКУСТЬ ДО +4,0
ФОРМИРОВАНИЕ КЛАПАНА	НЕ ПРОИСХОДИТ	ЛЕЗВИЕМ	ЛАЗЕРОМ
СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ С РЕЗКОЙ ПОТЕРЕЙ ЗРЕНИЯ ОТСУТСТВУЮТ			
НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ	ОТ 1 ДО 4 ДНЕЙ	5-6 ЧАСОВ	4-5 ЧАСОВ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	ДО 12 МЕСЯЦЕВ	2-4 НЕДЕЛИ	2-4 НЕДЕЛИ
СТОИМОСТЬ ОПЕРАЦИИ НА 1 ГЛАЗ	17 500 Р	17 500 Р	33 750 Р -45 000 Р до 31.12.2021

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА
9 АРХАНГЕЛЬСК, ПР. ОБВОДНЫЙ КАНАЛ Д. 9, К. 2

8 (911) 594-68-68

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

2
страница

НОВОСТИ

Будьте здоровы!

В холодный период увеличивается шанс подцепить простуду. Каждый способен помочь себе не поддаться вирусам.

1. ПЕЙТЕ ВОДУ

Чистая вода очищает организм от шлаков и токсинов. Добавляйте в воду имбирь, лимон и немного мёда - это усилит ваш иммунитет.

2. НИКАКИХ СТРОГИХ ДИЕТ

Ешьте фрукты и овощи в достаточном количестве. Витамин С содержится в лимонах и киви, в смородине и квашеной капусте. Витамин А в моркови, Е - в яичном желтке, орехах, подсолнечном масле.

3. ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Умеренно прохладный и влажный воздух смягчает слизистую носа. Регулярное проветривание комнаты уничтожает болезнетворные бактерии.

4. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Уставший организм не способен сопротивляться вирусам. Спите не меньше семи часов, прогуливайтесь перед сном, и простуда будет бессильна.

5. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Для профилактики простуды можно воспользоваться нехитрыми народными средствами - это лук, чеснок, хрен. Целебные свойства их неоспоримы. Ешьте, нюхайте, разложите по комнатам.

6. ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

Наденьте шапку и шарф, если на улице ветер. Обувь должна быть тёплой и комфортной. И перчатки: обветренные руки создают плохое самочувствие.

7. СРАЗУ ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ

При недомоганиях рекомендуют обратиться к терапевту. Однако есть меры профилактики. Запершило в горле - начните полоскать травами: ромашка, календула, шалфей. Заложите нос - промойте соляным раствором. Замёрзли ноги - придя домой, разотрите их и наденьте шерстяные носки. В течение дня пейте тёплый чай с лимоном и имбирём.

8. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЫСОКИЙ НАСТРОЙ

У людей в плохом настроении больше шансов подхватить простуду, чем у тех, кто славится хорошим расположением духа. Думайте о здоровье, слушайте музыку, занимайтесь любимым делом.

www.medpulse.ru/health

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЖЕНЩИН У ГИНЕКОЛОГА

Что и почему надо контролировать?

Единого ответа на вопрос, как часто надо ходить к гинекологу, нет. Если говорить о профилактических осмотрах, без жалоб, то лучше приходить ежегодно.

ПРОФОСМОТР - ПОЧЕМУ ВАЖНО?

Многие женские заболевания, такие как дисплазия шейки матки, миома матки, половые инфекции, долгое время не дают о себе знать, и выявить их можно только во время профилактического осмотра. Когда нет жалоб, то основная цель осмотров - это профилактика рака шейки матки.

СБОР АНАМНЕЗА

При первом посещении гинеколог проводит опрос пациентки, выясняет жалобы и анамнез. Далее проводится осмотр на кресле, который включает в себя осмотр шейки матки в зеркалах, забор мазков на степень чистоты влагалища и мазок на онкоцитологию, а также бимануальное исследование органов малого таза. На повторном приёме, как правило, сообщаются результаты проведённого обследования, назначается лечение по выявленным проблемам или даются профилактические советы.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Если есть подозрение на инфекции, то можно провести забор мазков на ИППП. При подозрении на нарушение гормонального фона определяют уровень гормонов в крови. При подозрении на объёмное образование малого таза - УЗИ или МРТ.

Также на первичном приёме гинеколог осматривает молочные железы пациентки, и при необходимости направляет на УЗИ молочных желёз или маммографию, а также на консультацию к маммологу.

При бесплодии или при подготовке к беременности перечень обследований значительно расширяется.

При подозрении на дисплазию шейки матки дополнительно к обязательным мазкам на онкоцитологию предлагают взять мазки на ВПЧ, проводят расширенную кольпоскопию, во время которой с подозрительных участков можно взять биопсию - забор небольших кусочков ткани с последующим отправлением их на гистологическое исследование.



О.А. ШЕСТАКОВА

ЦЕЛЬ - СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гинеколог - это один из самых важных специалистов в деле сохранения женского здоровья. Идеально, если получается найти «своего» врача, с которым комфортно общаться и в профессионализме которого можно быть уверенным.

Но в любом случае, профилактический осмотр нужно проходить хотя бы один раз в год. Это поможет избежать серьёзных проблем в будущем!

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Комплексное гинекологическое обследование

Приём врача акушера-гинеколога, осмотр, забор мазка, микроскопическое исследование мазка, мазок на онкоцитологию, УЗИ органов малого таза

3 490 Р

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

Когда следует записаться на приём к онкологу-маммологу?

Помощь специалиста показана при появлении следующих симптомов со стороны молочных желёз:

- изменение цвета кожи (покраснение);
- появление высыпаний, язвенных дефектов, западения тканей;
- зуд кожи, не связанный с явной аллергической реакцией;
- симптом «лимонной корки» - появление видимых пор на коже органа;

- деформация грудных желез, изменение их формы, размеров;
- выраженная асимметрия;
- отёк мягких тканей;
- боль, связанная или не связанная с менструальным циклом;
- пальпируемая опухоль, узелковые уплотнения;
- увеличение и/или болезненность подмышечных лимфатических узлов;

- изменение соска - втяжение, деформация;
- появление выделений из соска вне беременности и лактации.

Другими словами, любой дискомфорт в области грудных желёз - это повод записаться к врачу-маммологу. Многие заболевания можно вылечить консервативно, но только при своевременном выявлении.

Если болезнь обнаружена на ранней стадии, можно избежать развития осложнений, а зачастую и обойтись без операции.

Если женщину ничего не беспокоит, это не повод отказываться от профилактического обследования. Даже при отсутствии жалоб рекомендуем обследоваться каждый год.

Запись на приём в АВА КЛИНИК по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Выглядим «на отлично»!

Современная косметология предлагает нам множество разных методик очищения кожи лица. В настоящее время большой популярностью пользуется комплекс ультразвуковой пилинг и неинвазивная карбокситерапия — инновационная комбинация для глубокого и эффективного очищения лица.

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ПИЛИНГ

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

Испускаемые ультразвуковые волны вызывают в поверхностных слоях высокочастотные колебания, которые способствуют механическому отделению

- Перед важными событиями, когда необходимо, чтобы кожа выглядела красивой и ухоженной.
- 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 нанесённых

защиту деятельности сальных желез, уменьшение отёчности, разглаживание морщин. Также неинвазивная карбокситерапия стимулирует расщепление жиров, в результате эффективно уменьшается толщина подкожно-жировой клетчатки, исчезает второй подбородок.

Задачи, с которыми справляется неинвазивная карбоксиревитализация:

- улучшение текстуры и цвета кожи
- обеспечение лифтинга, борьба с фото- и биологическим старением
- борьба с акне и постакне
- лечение купероза
- устранение отёчности

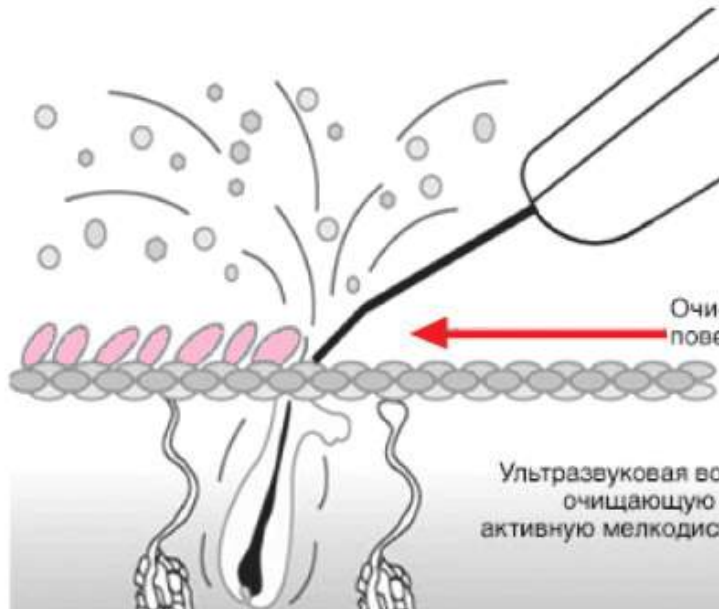
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Беременность и период лактации.
 - Повреждение целостности кожи.
 - Острые воспаления.
 - Обострение хронических заболеваний.
 - Послеоперационный период.
- Процедура достаточно комфортна в проведении, занимает не более 30 минут. В процессе пациент может чувствовать лёгкое жжение. После завершения не требуется никакой реабилитации.

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

Ультразвуковой пилинг

Деликатное удаление старых, отмерших клеток кожи



Эмульгирование и удаление грязи, комедонов из пор

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 создаёт 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 фолликулов и поры кожи расширяются, что позволяет гораздо эффективнее их очистить.
3. Физико-химическое. При проведении процедуры УЗ пилинга косметологи используют специальные питательные кремы, маски, скрабы. Благодаря этому кожа дополнительно насыщается витаминами, увлажняется.

Эту процедуру рекомендуют делать в следующих случаях:

- Перед проведением механической очистки лица, такой способ очищения называется комбинированным.

ного 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 наносятся успокаивающая маска и крем.

НЕИНВАЗИВНАЯ КАРБОКСИТЕРАПИЯ, ИЛИ КАРБОКСИРЕВИТАЛИЗАЦИЯ КОЖИ

Карбокситерапия — инновационный метод омоложения эпидермиса, основанный на свойствах двуокиси углерода CO₂.

Механизм воздействия

На кожу после демакияжа и очищения наносят сначала один гель (первая фаза), содержащий бикарбонат. Затем сразу на него распределяют вторую фазу геля с лимонной, молочной и гликолевой кислотами. Происходит химическая реакция, в результате которой выделяется большое количество углекислого газа. CO₂ путем пассивной диффузии проникает в эпидермис и запускает в тканях многочисленные процессы. В частности, происходит высвобождение кислорода из эритроцитов и повышается насыщение тканей кислородом. Ускоряются обмен веществ.

В результате мы видим повышение тонуса и эластичности кожи, нормали-

НОВОСТИ

Спортзал — лучший антидепрессант



Исследователи из Университета Фессалии (Греция) провели 11 клинических испытаний с 455 взрослыми пациентами от 18 до 65 лет. Это были кардиотренировки по 45 минут в среднем, трижды в неделю в течение трёх месяцев.

Такая терапия оказала существенный антидепрессивный эффект по сравнению с препаратами-антидепрессантами и психотерапией в контрольных группах.

К сожалению, в реальной жизни пациенты с депрессией обычно не хотят прибегать к физической активности. Это проблема, которую нужно решать отдельно.

med.vesti.ru



ОЧИЩЕНИЕ И НАСЫЩЕНИЕ

Ультразвуковая чистка лица
+ неинвазивная карбокситерапия

2 100 Р



01.12 — 30.12.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

4 страница
НОВОСТИ

**Наука говорит,
что стресс заразен**

Стресс очень заразен. Даже простое наблюдение за кем-то в стрессовой ситуации, как правило, вызывает у наблюдателя отклик. Вы можете ощущать эмпатический стресс, когда наблюдаете за незнакомцем или интимным партнером, а также в процессе просмотра телевизора.

Если вы нервничаете и не можете понять, почему, возможно, следует обратить внимание на окружающих вас людей. Новые исследования показывают, что стресс очень заразен - это касается не только того, как вы себя чувствуете, но и физических реакций организма.

Счастье тоже заразно

Оказывается, заразны и положительные эмоции, но положительные заразны более, чем отрицательные.

Как и стресс, счастье тоже влияет на физическое здоровье, причём в положительном смысле. Позитивные мысли способствуют изменениям, которые укрепляют иммунную систему, укрепляют позитивные эмоции, уменьшают боль и хронические заболевания, а также облегчают стресс.

В исследовании пришли к выводу, что, если вас окружают счастливые люди, у вас и самих больше шансов стать счастливым в будущем.

Интернет.

Губы мечты!

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

Омоложение при помощи лазера рекомендовано:

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

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

ЛАЗЕРНЫЙ МЕТОД ПОДРАЗУМЕВАЕТ РЕАБИЛИТАЦИЮ

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

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

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

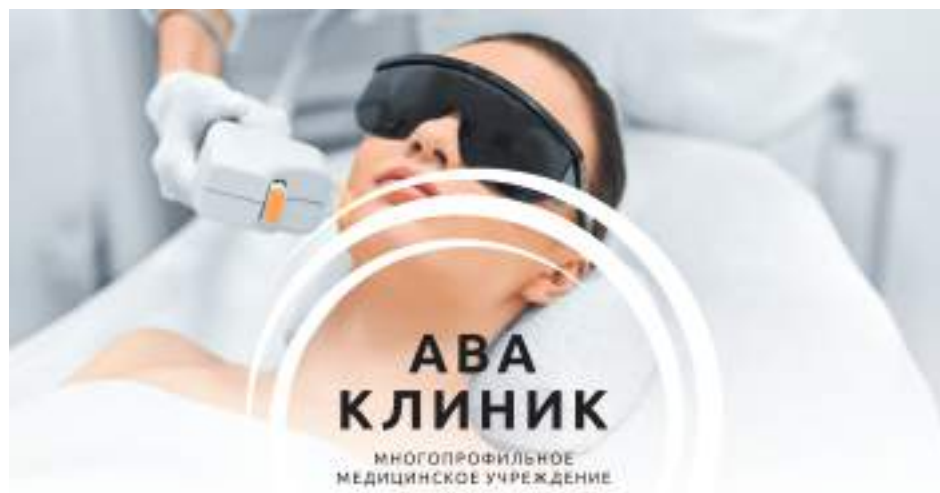
Период восстановления после лазерного омоложения длится 3-4 дня. В большинстве случаев достаточно 1-3 сеансов, чтобы добиться видимого результата.

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

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



О.А. ЮРЬЕВА



ИДЕАЛЬНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Лазерный пилинг губ
в ПОДАРОК



при лазерной шлифовке или лазерном пилинге лица



01.12 — 30.12.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

Суфтина, 18 | Красных партизан, 28

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

АВА ФАРМ
ЦЕНТР АНТЕКС

COVID-19 (2019-nCoV)

По мазку 600 Р

На приём к врачу

Не секрет, что от волнения некоторые люди могут забыть всё, что хотели спросить у врача. Как подготовиться к приёму и получить максимум пользы для себя?

Начните подготовку к приёму дома. Составьте список симптомов, соберите снимки, анализы и результаты УЗИ, чтобы сразу показать врачу. Лучше сказать обо всём, что действительно беспокоит. Например, лишний вес, или высыпания, или нерегулярный цикл. Комплекс этих трёх проблем может оказаться симптомами какого-то одного заболевания. А возможно, это три разные проблемы. Поэтому врачу важно понимать картину целиком.

На приёме:

- Постарайтесь говорить только самое важное, чтобы уложиться в отведённое на приём время;
- Врач может назначить обследование, лечение, определённые процедуры или даже операцию. Если вы не готовы к новому курсу препаратов и тем более к

операции, лучше сразу спросите, какие ещё есть варианты. Также уточните, что будет, если ничего не делать;

- Если врач будет проводить процедуру, которую вы ранее не делали, спросите врача, что сейчас будет и к чему готовиться;

- Иногда люди не хотят задавать вопросы, потому что боятся выглядеть глупо или попасть в неловкое положение. На самом деле нормально спросить, с чем можно принимать назначенные препараты, как лекарство влияет на эрекцию или возможность забеременеть, можно ли заменить препарат более дешёвым;

- В конце приёма лучше повторите всё, что назначил врач, чтобы удостовериться, что вы правильно поняли схему лечения, всё запомнили и ничего не перепутали.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Добавьте проверку здоровья в список предновогодних дел

Биохимический анализ крови — одно из самых информативных лабораторных исследований. Врачи назначают его при плохом самочувствии пациента или при подозрении на наличие каких-либо заболеваний.



Его рекомендуется выполнять и в профилактических целях, особенно при некоторых факторах риска: отягощённая наследственность, пожилой возраст, перенесённые болезни, курение, длительный приём медикаментов. Биохимический анализ поможет определить функции почек (мочевина, креатинин), печени (ферменты, билирубин), состояние обменных процессов (общий белок, глюкоза, холестерин), потребность в минералах (калий, натрий, кальций).

Базовый комплекс исследований включает 13 биохимических показателей, которые позволят врачу оценить функцию печени и почек, состояние жирового, углеводного и белкового обменов.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Даже незначительные изменения в самочувствии могут говорить о проблемах со здоровьем. С помощью биохимического анализа крови можно своевременно обнаружить нарушения в работе органов и провести профилактику или лечение выявленных заболеваний, чтобы не допустить серьёзных последствий.

По результатам исследования можно оценить риск развития ожирения и сахарного диабета, нарушения в работе печени и почек, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В минимальный профиль входят следующие исследования:

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

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

Альбумин. Альбумин – основной белок плазмы, определение уровня которого в сыворотке крови используют в комплексной диагностике болезней печени, почек, при оценке состояния пациента в различных клинических ситуациях.

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

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

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

АлАТ, Аланинаминотрансфераза.

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

АсАТ, Аспартатаминотрансфераза

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

Гамма-глутамилтранс пептидаза. Это мембраносвязывающий фермент, который принимает участие в строительстве новых белковых молекул и выступает важным участником многих биохимических реакций в организме.

Фосфатаза щёлочная. Уровень этой совокупности ферментов определяют для диагностики возможной патологии костей, почек, печени и жёлчных путей. Изменения могут свидетельствовать о недостаточном питании, опухоли или инфекции, а также являются маркерами заболеваний сердца.

Креатинин в крови. Это конечный продукт катаболизма креатина, участвующего в энергетическом обмене мышечной ткани. Он показывает степень почечной недостаточности.

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

Калий, натрий, хлор. Содержание этих элементов показывает способность организма к электролитному обмену (помогают перемещению питательных веществ в клетки и выводу продуктов обмена веществ из клеток, поддерживают в них водный баланс и необходимый уровень кислотности, оказывают влияние на изменения давления, состояние сердечного ритма, работу почек, гормональные изменения).

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 проводит только врачом, он анализирует полученные данные в комплексе с жалобами пациента, осмотром, другими обследованиями. Получите результаты биохимических анализов крови и запишитесь на приём к терапевту АВА КЛИНИК.

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

НОВОСТИ

Когда помада становится вредной

Обязательно проверяйте срок годности любой косметики, которой пользуетесь. Например, качественная помада годна 1-1,5 года. Если сомневаетесь в сроках, понюхайте её. Странный запах? Или заметили, что помада не так легко скользит по губам? Отправьте в мусорную корзину.



Проблемы от просроченной помады

Вредоносные бактерии могут вызвать раздражение во рту и на губах. А ланолин в помаде способен провоцировать аллергию, сухость кожи, зуд и болезненные ощущения.

Свинец и кадмий в составе негодной помады могут вызвать почечную недостаточность, проблемы в крови, нервной системе и головном мозге.

Помимо этого, в десятки раз увеличивается риск столкнуться в будущем с раком груди.

<https://www.medicinform.net/mednovosti/>



ЗДОРОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

1 490 Р*
~~1 960 Р~~

Клинический анализ крови, АЛТ, АСТ, билирубин общий, мочевина, глюкоза, холестерин общий, общий белок

* забор крови включен в стоимость

01.12 — 30.12.2021

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

На заседании комитета областного Собрания по социальной политике и здравоохранению

Финансирование медицины на 2022 год будет увеличено



Расходы территориального фонда ОМС Архангельской области в 2022 году прогнозируются на уровне 26 млрд 168 млн рублей. Финансовое обеспечение медицинской помощи в 2022 году увеличится на 6,8 %. Среди приоритетов – профилактические мероприятия в амбулаторном звене. Запланировано увеличение расходов на медикаменты, расходные материалы, питание, коммунальные услуги. Будет увеличен и объем высокотехнологичной медицинской помощи.

На обеспечение льготных категорий граждан лекарственными препаратами в бюджете заложено 2 млрд 637 млн рублей. Более 171 миллиона рублей составят расходы на скорую помощь. На переоснащение государственных медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь больным онкологическими заболеваниями, предусмотрено 228 миллионов рублей. Еще 162 миллиона рублей из федерального бюджета пойдут на оснащение региональных сосудистых центров и первичных сосудистых отделений.

По итогам заседания члены комитета приняли ряд рекомендаций. В частности, рассмотреть вопрос перевода на прямое финансирование из областного бюджета заведомо убыточных ФАПов и врачебных амбулаторий. Возмещать расходы онкобольным на их проезд к месту обследования и лечения в областных медорганизациях и обратно. Повысить норматив обеспечения полноценным питанием беременных женщин, кормящих матерей и детей в возрасте до трёх лет.

Детские сады Архангельска приобретают современный облик



В общественную приёмную депутата областного Собрания Михаила Авалиани со словами благодарности позвонила заведующая детским садом № 187 «Умка» в Маймаксанском округе Галина Хмелева. Она сообщила, что все запланированные работы

по замене оконных блоков в детском саду выполнены в полном объёме. Напомним, что по ходатайству депутата из резервного фонда Правительства области детскому учреждению было выделено 299 000 рублей на выполнение этих работ.

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. Химиков, 21

Капитально ремонтируют третьи этажи в детских садах № 94 «Лесовичок», № 113 «Ветерок», № 118 «Калинушка»

В «Лесовичке» установили окна, покрасили стены, смонтировали систему вентиляции. Устанавливают сантехнику. Проводят кровельные, утеплительные работы и по электрике. На территории установили яркие малые архитектурные формы.

В «Ветерке» завершили ремонт кровли, восстановили вентиляционные шахты и смонтировали систему отопления. Ведут установку дверей и светильников, продолжают внутренние отделочные работы.

В «Калинушке» завершают монтаж автоматической пожарной сигнализации, расстановку мебели в помещениях групп.



В детском саду № 54 «Одуванчик» утеплили кровлю, производят замену окон и дверей. После капремонта в помещениях должна быть обеспечена комфортная температура.



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

Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Когда следует обращаться к терапевту

При первых признаках дискомфорта в организме, проблемами с самочувствием, даже самыми незначительными, необходимо обратиться к врачу – терапевту.

КТО ТАКОЙ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ

В обязанности терапевта входит диагностика и лечение дыхательной, пищеварительной, выделительной и кровеносной систем. К нему обращаются не только при наиболее часто возникающих простудных заболеваниях – гриппе, бронхите, ОРВИ, – но и когда беспокоят суставы, спина, живот, наблюдается общее ухудшение самочувствия, мучает бессонница.

Зачастую многие люди списывают недомогание на легкую простуду или усталость. Однако без помощи квалифицированного специалиста невозможно поставить верный диагноз, а самолечение, как правило, лишь усугубляет

ситуацию. Не стоит полагаться на волю случая, а надо просто записаться на прием к опытному доктору, вооруженному современными методами диагностики.

В большинстве случаев именно терапевт решает все вопросы по проведению исследований и назначению эффективного лечения, а при необходимости выдает направление к врачу узкой специализации.

СИМПТОМЫ, ПРИ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ К ТЕРАПЕВТУ

- повысилась температура тела;
- необъяснимая сухость во рту;
- частые походы в туалет;
- сонливость, усталость, которая не

проходит даже после длительного отдыха;

- не проходящая боль любой выраженности, или дискомфорт внутренних органов, в том числе тяжесть в желудке, тошнота, почти непрекращающиеся чувство голода или отсутствие аппетита, учащённое сердцебиение без причины;
- заметное снижение зрения, головокружения, обмороки;
- ухудшение памяти и рассеянное внимание;
- постоянная бессонница и апатия.

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



М.А. ЮШМАНОВА

Жизнь в «менопаузе»

Климакс (менопауза) — естественный этап в жизни женщины, вызванный «гормональной перезагрузкой» организма. Гормональная перестройка является серьёзной нагрузкой на организм и сказывается на работе всех его систем. Дамам в этот период необходимо внимательно и заботливо относиться к своему здоровью.



Такое отношение предполагает, прежде всего, регулярные профилактические осмотры у гинеколога и терапевта, при необходимости обращение за консультацией к другим специалистам: эндокринологу, кардиологу, неврологу, психотерапевту.

Очень важно для поддержания здоровья сердца и сосудов в этот сложный период вести правильный образ жизни, для чего необходимо:

- рационально чередовать нагрузки и отдых, не переутомляться;
- спать не менее 8-9 часов, не засиживаться допоздна;
- уделять внимание посильной физической активности, ни в коем случае не перегружая себя;
- совершать пешие или велосипедные прогулки, заниматься плаванием, танцами, работать в саду;
- регулярно выполнять утреннюю зарядку (интенсивность определите для себя сами);

- больше времени проводить на свежем воздухе (оптимально — 2 часа в день);

- отказаться от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, кофе, энергетическими напитками;

- избегать стрессов.

Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы предполагает соблюдение определённых правил питания. Из рациона в этот период лучше исключить или существенно ограничить жирные, жареные, солёные блюда, так называемые быстрые углеводы (сдобная выпечка и сладости), готовую магазинную еду. Предпочтение стоит отдавать пище, богатой клетчаткой, витаминами, макро- и микроэлементами (овощи, фрукты, бобовые, каши). Очень полезны для сердца рыба «жирных пород», морепродукты и растительные масла. В рационе обязательно должны входить белки. Это могут быть нежирные сорта мяса и птицы, кролик, рыба, орехи, семечки, молоко, яйца. Питание должно быть полноценным, сбалансированным, регулярным, но без переедания.

Движение и сбалансированное питание и советы профессионалов – залог долгой, активной и счастливой жизни.

Запишитесь на приём к специалистам АВА КЛИНИК по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 или через онлайн запись на нашем сайте www.avaclinic29.ru

«Первый Подологический Центр» Мы заботимся о Вашем здоровье!

- ✓ решение проблемы взрослого ногтя - безболезненно и безоперационно
- ✓ устранение натоптышей, трещин, мозолей
- ✓ работа с диабетической стопой
- ✓ лечение грибковой инфекции, ВПЧ
- ✓ консультации по подбору обуви
- ✓ медицинской и парамедицинский педикюр, маникюр
- ✓ эстетический (гигиенический) педикюр и маникюр
- ✓ приём подолога
- ✓ приём дерматолога

Квалифицированные специалисты на страже здоровья ваших ног!

Приём в кабинете и выезд на дом.
Архангельск, ул. Урицкого 68 корп. 1
(+7 8182) 43-21-54, +7 921 244 22 21

Идеи На Окружной

Офисные решения, гардеробные, столовые группы, кухни, системы хранения, товары для детей, посуда, текстиль, предметы декора и многое другое для дома и офиса - высокого качества в наличии и на заказ!

с 1 ноября работаем по другому режиму: пн-вс - с 10:00 до 18:45, без перерывов и выходных.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Богослужение в пансионате «Опека»

В пансионате «Опека» произошло радостное событие – освятили молитвенную комнату, а также административные помещения и комнаты, в которых проживают получатели социальных услуг.

Богослужение совершил настоятель Храма Святителя Тихона Патриарха иерей Василий Лапко. На благодарственном молебне присутствовали работники и клиенты учреждения. После освящения священнослужитель обратился к нашим подопечным с пожеланием хранить Богию благодать, мир и любовь по отношению друг к другу.



Благодаря сотрудничеству батюшки Василия из Храма Святителя Тихона и руководства пансионата, у проживающих в нём верующих появилась возможность помолиться перед святыми иконами, подготовиться к исповеди и принятию Святых Христовых Таин.

Пансионат «Опека» — это учреждение социального обслуживания людей, рассчитанный на круглосуточное прожива-

ние людей с различной двигательной активностью.

Для подопечных пансионата «Опека»:

- Квалифицированный уход и наблюдение 24 часа 7 дней в неделю;
- Качественное и полноценное четырёхразовое питание;
- Гигиенический и косметический уход;
- Приветливый и внимательный персонал;
- Комфортабельное размещение;
- Культурный досуг;
- Контроль приёма лекарств и выполнение медицинских назначений.

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

Мы принимаем женщин и мужчин от 55 лет, а мужчин с инвалидностью — от 18 лет.

Вы можете получить информацию о пансионате, узнать об услугах, стоимости проживания, задать интересующие вопросы.

Архангельск, улица Малиновского, 1.
<https://medicina29.ru/pansionat-opeka/>
+7 (8182) 44-48-25

Физкультура сохранит память при сердечной недостаточности

Согласно исследованиям, представленным на EuroHeartCare, научном конгрессе Европейского общества кардиологов, две трети пациентов с сердечной недостаточностью имеют, по крайней мере, лёгкие когнитивные проблемы.



Больше всего страдают память, скорость обработки информации (время, необходимое для понимания и реагирования) и исполнительные функции (внимание, планирование, постановка целей, принятие решений, выполнение задач).

Подобные когнитивные проблемы мешают не только в быту и на работе, но и затрудняют лечение. Например, пациенты с сердечной недостаточностью забывают принимать лекарства или от-

казываются понимать, что увеличение веса в их случае требует немедленного вмешательства.

Впрочем, решение есть, и оно проще, чем кажется. Учёные, присутствовавшие на конгрессе, утверждают, что чем лучше физическая форма, тем меньше риск когнитивных проблем. Мнение о том, что пациентам с сердечной недостаточностью физическая активность противопоказана — давно устарело.

Сегодня врачи и учёные в один голос твердят: найдите тренировки, которые вам по душе, чтобы вы могли заниматься более-менее регулярно. Это может быть ходьба, плавание, танцы - да что угодно.

Физическая активность в любом случае улучшит ваше здоровье, укрепит память и мыслительные способности. Наибольший шанс сохранить «трезвый ум и твёрдую память» имеют пациенты, обладающие сравнительно высокой выносливостью по сравнению с нетренированными людьми, ведущими сидячий образ жизни.

<https://med.vesti.ru>

ШАНС
скорая помощь

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, СУФТИНА, 5Б

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 81000 экз. Заказ № 3051. Подписано в печать 24.11.2021 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.