

Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Мужское ... / Женское ...

З Д О Р О В Ь Е

Простата — это железа, выделяющая мутную беловатую жидкость в сперме. Этот секрет, производимый простатой, является частью спермы и выполняет питательную функцию.

Наиболее часто встречаются три заболевания предстательной железы: простатит, доброкачественная гиперплазия и рак.

Простатитом страдает до половины мужского населения. Его без преувеличения можно назвать «мужской болезнью века».

Только в 30% случаев удаётся излечить простатит. Обычно же преследуется цель достижения устойчивой длительной ремиссии.

Наиболее частые симптомы: боль, затруднённое учащённое мочеиспускание.

Последствия простатитов: проблемы с эрекцией, семяизвержением и оргазмом, снижение полового влечения, ухудшение сперматогенеза, бесплодие.

Основные причины: переохлаждение, инфекция и застой.

Одной из причин попадания инфекции в организм является неупорядоченная половая жизнь без использования контрацепции.

Главная причина воспалений в простате - малоподвижный и сидячий образ жизни, что способствует нарушению нормального кровообращения в малом тазу.

ДИАГНОСТИКА

К важнейшим диагностическим методикам, позволяющим комплексно оценить здоровье предстательной железы у мужчин, относят ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследование).

Метод отличается высокой точностью, абсолютной безопасностью и безболезненностью, а также отсутствием осложнений после процедуры.

Проводят трансректальное УЗИ при подозрении на простатит, аденому простаты, рак предстательной железы, наличие склеротических изменений в тканях простаты, уретрального канала или мочевого пузыря.

Проведение трансректального ультразвукового исследования предстательной железы позволяет:

- выполнить оценку структуры тканей простаты;

- выявить камни и склеротические изменения в протоках органа;

- диагностировать застойные процессы в простате;

- выявить гипертрофические процессы в предстательной железе;

- диагностировать воспалительные заболевания простаты (острые и хронические простатиты);

- выявить рак простаты;

- оценить размеры простаты;

- оценить эффективность проводимого лечения.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОСТАТЫ?

За 3 дня до проведения трансректального УЗИ следует соблюдать диету и избегать употребления продуктов, стимулирующих брожение и газообразование в кишечнике. Прямая кишка должна быть свободна от каловых масс. При необходимости накануне исследования делают очищающую клизму.

Непосредственно перед УЗИ выполняется туалет наружных половых органов и области анального отверстия

Избежать развития застойных явлений в простате можно, ведя активный образ жизни или регулярно занимаясь упражнениями, компенсирующими длительное сидение. Нет движения – начинается застой крови, органы малого таза сдавливаются и хуже работают. Ходите пешком по 40 минут в день, разминайтесь в офисе после долгих совещаний, поднимайтесь пешком по лестнице. Приседайте! Это упражнение хорошо разгоняет кровь в малом тазу и борется с застоем.

Велосипед, ходьба, приседания, наклоны, плавание очень хороши в качестве упражнений от простатита.

Александр Владимирович Архипов, заслуженный врач России, кандидат медицинских наук, уролог АВА КЛИНИК.

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

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

КОГДА СЛЕДУЕТ ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ К ОНКОЛОГУ-МАММОЛОГУ?

В последние годы частота заболеваний молочных желёз увеличилась. Онкологические процессы в этой области приводят к 20% смерти у женщин в возрасте 40-50 лет.

Специалисты отмечают, что возраст рака молодееет. От него страдают и те, кому не исполнилось 30 лет. Поэтому в целях раннего выявления онкологии часто используется УЗИ молочной железы, как самый безопасный и наиболее доступный метод диагностики.

УЗИ молочных желёз – это неинвазивный, информативный, абсолютно безопасный и безболезненный способ исследования тканей груди, позволяющий определить их структуру, наличие кист и других новообразований. Кроме этого, та-

кая диагностическая методика даёт возможность выполнять прицельную пункционную биопсию, повышающую точность последующего гистологического анализа тканей биоптата, и контролировать эффективность назначенного лечения.

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 желёз, изменение их формы, размеров;
- выраженная асимметрия;
- отёк мягких тканей;

- боль, связанная или не связанная с менструальным циклом;
- пальпируемая опухоль, желваковые 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 обойтись без операции.

ПОДГОТОВКА

У женщин перед проведением УЗИ-диагностики после согласования с врачом происходит отмена гормональных препаратов. Проводятся гигиенические процедуры.

Беременность и кормление грудью не являются противопоказаниями к обследованию. Оно позволяет выявить характер лактостаза, развития мастита.

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. www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Юбилей школы

В школе № 68 Маймаксы отметили 85-й юбилей – подведение итогов большого пути.

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани поздравил присутствовавших в зале и коллектив школы. Поблагодарил директора Марину Подшивалову за взаимодействие и сотрудничество, за большую работу в обучении и воспитании детей. Отметил целенаправленную работу администрации и директора по развитию школы.

Со словами особой благодарности де-

путат обратился к ветеранам, которые были главными и почетными гостями.

Михаил Авалиани вручил награды областного Собрания: Почётные грамоты и Благодарственные письма – ветеранам педагогического труда. Искренне пожелал всем большого личного счастья, благополучия, успехов во всех добрых начинаниях.



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



Поющие Беломорочки

Пять лет назад хоровая группа «Беломорочки» заявила о себе талантом, душевным отношением к песне - и покорила сердца зрителей и слушателей.

Большая заслуга в этом руководителя - Фаины Луцив! Эта талантливая исполнительница поёт, читает стихи, рассказывает сказки.

Певуны поблагодарили депутата областного Собрания Михаила Авалиани за нарядные платья и шали, Валентину Попову - за поддержку в лю-

бых мероприятиях и выступлениях, депутатов Думы Ивана Воронцова и Ольгу Синицкую - за материальную поддержку.

Михаил Авалиани приготовил угощение к праздничному столу, пожелал коллективу здоровья, любви, успеха и процветания!



Дыши свободно!

В Северном округе стартует проект «Дыши свободно — это модно» по профилактике зависимости от никотина детей и подростков.

Табачные корпорации активно продвигают и пропагандируют электронные сигареты, вейпы, снюсы, как «безопас-

ную» альтернативу курению. Однако они также наносят серьёзный вред здоровью.

В борьбе с любыми формами доставки никотина необходима комплексная работа служб медпрофилактики, педагогов, родителей, органов власти и СМИ.

Озеленяем округ

В общественную приёмную депутатов Северного округа обратилась Нина Хлыбова с предложением - посадить сибирский кедр в сквере у КЦ «Северный».



Северодвинский плодотомник безвозмездно выделил 12 саженцев, а депутат Михаил Авалиани предоставил автотранспорт для их доставки.

В посадке деревьев участвовали представители администрации Северного округа, КЦ «Северный», ФОК им. А. Ф. Личутина, Северного техникума транспорта и технологий.

Спасибо инициатору акции и всем участникам.

День Единства

В День народного единства в КЦ «Северный» состоялся театрализованный концерт «Россия — это мы». Также подвели итоги окружного этапа конкурса «Женщина года-2022».

Зрительный зал был заполнен до отказа. Жителей округа поздравили представители администрации, Всероссийского движения «Женщины России», депутаты всех уровней, настоятель Храма Святителя Тихона.

Выступающие отмечали, что вместе мы сделаем Отчизну ещё лучше, что-



бы чувство гордости наполняло наши сердца. Единство в нашем неравнодушии, которое будет залогом развития России. Выразили слова благодарности каждому, кто направляет силы на развитие и своей малой Родины.

Нужно помнить историю нашего государства и передавать ее детям, внукам, правнукам, гордиться, что мы живём на великой Русской земле, которая имеет замечательное прошлое.

В патриотическом концерте участвовали студенты и преподаватели Архангельского колледжа культуры и искусства, творческие коллективы КЦ «Северный», коллектив «Овация», солисты.

/Фотографии с официальной страницы КЦ «Северный»/



Идеально ровная кожа

Как только лазерный луч стали применять в косметологии, возможности по улучшению внешности расширились. Теперь, не прикладывая особых усилий, можно получить красивую кожу. Лазерное омоложение лица используется для оздоровления кожи, устранения признаков возрастных изменений.



улучшаться естественным путем: разглаживаются мелкие морщинки, сужаются поры, выравнивается цвет лица, кожа становится более упругой и подтянутой, пигментные пятна становятся светлее.

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

В АВА КЛИНИК для проведения лазерных процедур используется современное немецкое оборудование, сертифицированное в России и активно используемое в Европейских центрах. Процедура омоложения на диоде – это возможность безболезненно вернуть коже упругость и эластичность. Омоложение можно проводить практически на любом участке, но наиболее востребованными являются зоны, которые всегда на виду: лицо, декольте, шея и руки. У этой процедуры нет реабилитационного периода, в отличие от процедур лазерного пилинга и фракционного фототермолиза.

Современные лазерные аппараты исключают риск ожогов, образования пигментных пятен и других побочных эффектов. Это позволяет индивидуально подходить в каждом случае и добиваться отличных результатов в омоложении без риска повреждения эпидермиса. Идеально подходит для возрастной кожи от 30 лет.

Лазерное (диодное) омоложение – это атравматическая процедура. Инфракрасный импульс стимулирует работу ваших собственных фибробластов, которые начинают активно синтезировать коллаген. Таким образом, качественный вид кожи начинает

АВА КЛИНИК
многопрофильный центр эстетической косметологии

Без реабилитации

ГОТОВЫ К НОВОМУ ГОДУ!
Лазерное диодное омоложение
СКИДКА 20%

01.12.22 - 31.12.22 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

АВА КЛИНИК

ЯКУШИН
Алексей Владимирович

- Врач акушер-гинеколог высшей категории, репродуктолог
- Опыт работы более 20 лет

Оперирующий акушер-гинеколог выполняет все виды гинекологических операций, лапароскопические операции на матке и придатках.

Проводит лечение всех видов бесплодия.

Запись на консультацию онлайн на сайте avaclinic29.ru

Запись по телефону:
8 (8182) 60-03-03
8 (8182) 44-64-64

Если у вас имеются заболевания, требующие гинекологической операции, вы можете обратиться к врачу АВА КЛИНИК Алексею Якушину. Врач составит план обследования, определит точный диагноз, выяснит, имеются ли показания для оперативного вмешательства и возможные противопоказания. Выберет оптимальный для вас метод проведения операции, определит возможные риски. Проведёт операцию на современном высокотехнологичном оборудовании в стационаре, будет наблюдать вас в послеоперационном периоде. После выписки проведёт необходимые консультации.

Врач имеет колоссальный опыт лечения пациенток с бесплодием всеми возможными методами медицины. Уже 20 лет исполнилось первым детям, мамам которых он провёл ЭКО.

Запишитесь на консультацию по телефону
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
или онлайн на сайте avaclinic29.ru.

НА ЗАМЕТКУ

Мороз!

Одевайтесь по погоде, учитывайте температурный режим.

Носите тёплую, свободную многослойную одежду, тёплые стельки и шерстяные носки, тёплые перчатки или варежки.

Откажитесь от алкоголя и психоактивных веществ.

Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварения. Если замёрзли, перекусите чем-то горячим.

Не курите, особенно на морозе.

Не носите металлические украшения на морозе.

На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.

Обморожение – это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести длительное отсутствие движения (при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни.

Обязательно закрывайте уши и лицо, где кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза.

Нос – самая холодная часть человеческого тела. В сильный холод дышите через нос. Если начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание.

Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Трите руки, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Постарайтесь быстрее добраться в любое отапливаемое помещение. И только после того, как согреетесь, можете снова выйти на улицу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это распространённая ошибка. Не делайте массаж, не растирайте снегом или шерстяной тканью, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и тёплые ванночки, не смазывайте кожу маслами или жирами.

В случае обморожения необходимо:

- как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое место;
- аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное травмирование тканей;
- надеть на него тёплое и сухое бельё;
- укутать в одеяло;
- дать тёплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогрелся «изнутри наружу»;
- вызвать скорую медицинскую помощь.

<https://83.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4382579>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Какие болезни провоцирует стресс

В первую очередь, возникает гормональный дисбаланс.

Также постоянное напряжение провоцирует заболевания воспалительного характера. Процесс выздоровления затягивается, заболевание возвращается вновь или усугубляет уже имеющиеся болезни (сахарный диабет, стенокардию и другие).

У находящихся в стрессе людей часто наблюдаются аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, волчанка, диабет 1-го типа), при которых организм атакует сам себя.

Зачастую стресс влияет на работу ЖКТ — у подверженных переживаниям людей часто наблюдается синдром раздражённого кишечника.

<https://life.ru/p/1541325>

Полезная активность

Учёные из Сиднейского университета проанализировали данные девяти исследований с участием 45 тысяч человек, носивших фитнес-браслеты. Выяснилось, что всего 30-40 минут умеренной активности каждый день снизят риск преждевременной смерти от сидячего образа жизни.

Любая физическая активность и любой её объём лучше, чем ничего. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта, играйте с детьми и домашними животными, занимайтесь йогой или танцами, даже занятие домашними делами будут полезными.

<https://life.ru/p/1540080>

Ваша кровь активная, подвижная? Проверьте!

Кровь — особая жидкая соединительная ткань организма, которая влияет на работу всех органов и систем. Один из её параметров — вязкость. При повышенной густоте крови нарушается питание и обеспечение органов кислородом.



Параметры крови могут меняться от разных факторов: питания, питьевого режима, температуры.

Причины повышенной вязкости крови могут быть разными. Чаще это неправильное питание:

- избыток белковой и быстрой углеводной пищи в рационе, злоупотребление алкоголем;
- обезвоживание и недостаточно обильный питьевой режим;
- дефицит витаминов группы В или аскорбиновой кислоты.

Но меняется густота крови и при ряде заболеваний:

- сахарном диабете или некоторых других эндокринных заболеваниях;
- болезнях печени (гепатите, циррозе);
- нарушении работы почек;
- вирусных и бактериальных инфекциях, высокой температуре;
- внутренних кровотечениях;
- некоторых видах онкологии;
- нарушениях в работе дыхательной системы.

Чем это опасно?

Кровь влияет на работу всех органов, а её повышенная вязкость может привести к таким осложнениям, как:

- тромбоз и закупорка мелких и крупных сосудов;
- инфаркт и инсульт;
- ухудшение кровообращения головного мозга;
- увеличение нагрузки на сердце, его ускоренное старение и износ.

Комплексное лабораторное исследование крови позволяет сделать оценку подвижности крови.

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

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

С-реактивный белок

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

Протромбин, МНО

С помощью теста определяют время свёртывания плазмы крови для выявления возможной патологии; для исследования функций печени; для оценки гемостаза при состояниях, сопровождающихся дефицитом витамина К.

Фибриноген в крови

Исследование применяют для оценки процесса тромбообразования и выявления связанных с ним нарушений.

Гомоцистеин

Это аминокислота, промежуточный продукт метаболизма (обмена) других аминокислот — метионина и цистеина. Гомоцистеин не поступает с пищей, а образуется только в организме. Одним из показаний для назначения анализа на гомоцистеин является определение риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе у пациентов с сахарным диабетом.

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

АВА КЛИНИК.

Архангельск, ул. Суфтина, 18.

АВА КЛИНИК
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УПРЕЖДЕНИЕ

ОЦЕНИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ РИСКИ

Комплекс лабораторной диагностики:
гомоцистеин, триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин не-ЛПВП, высокочувствительный С-реактивный белок, протромбин, МНО, фибриноген + забор крови

1 900 Р ~~3 520 Р~~

01.12.22 - 31.12.22 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18



ВАКАНСИЯ

Фармацевт

Требования:

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

Обязанности:

- Консультирование покупателей.
- Оформление ценников, приёмка товара.

Условия:

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

Место работы:

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

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


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

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

Лазерная коррекция зрения «SMILE»

В Офтальмологической Лазерной Клинике – новая методика лазерной коррекции зрения под названием SMILE (СМАЙЛ). Подробнее об этом методе коррекции рассказывает ведущий рефракционный офтальмохирург клиники Роман Михайлович Панкратов.

СПОСОБЫ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Существуют четыре основных варианта лазерной коррекции зрения: ФРК, LASIK (ЛАСИК), Femto-LASIK (Фемто-ЛАСИК) и SMILE (СМАЙЛ). Можно сказать, что ФРК и ЛАСИК – это позавчерашний день, Фемто-ЛАСИК – вчерашний, а сегодняшний 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, а в России – 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.

ПРЕИМУЩЕСТВА SMILE (СМАЙЛ)

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.

Известно, что клапан после ЛАСИКА и Фемто-ЛАСИКА срывается с роговицей лишь по краю, а основная его часть – только прилипает к ней. В связи с этим



Р.М. ПАНКРАТОВ

после данных операций иногда происходит смещение клапана, что требует повторного хирургического вмешательства и не всегда приводит к полному восстановлению зрения. Причём смещение может произойти как в раннем послеоперационном периоде, так и в позднем (через 5-10 и более лет после операции). В группе риска находятся люди, занимающиеся контактными и командными видами спорта.

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

К другим преимуществам этой операции относятся возможность проводить



её при тонких роговицах, когда ЛАСИК и Фемто-ЛАСИК невозможны и опасны, а также менее выраженный послеоперационный синдром «сухого глаза». Это ощущение сухости, инородного тела, дискомфорта в глазах, которое требует закапывания увлажняющих капель. Такие ощущения возникают после любых манипуляций на глазах, и со временем постепенно проходят, но после операции СМАЙЛ они наименее выражены.

К недостаткам этой операции можно отнести то, что её возможно выполнить только при близорукости от 1 до 10 диоптрий и астигматизме до 5 диоптрий, а также некоторых видах смешанного астигматизма. Дальнозоркость этот лазер оперировать пока не может.

УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

Операция СМАЙЛ проводится амбулаторно, под местной анестезией и длится 5-7 минут на один глаз. Все основные этапы выполняет высокоточный фемтосекундный лазер, который сам высчитывает все необходимые параметры. После вмешательства 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 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 таком эксклюзивном лазере, который сейчас появился в Офтальмологической лазерной клинике Архангельска.



ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Операции по данной методике делают в Офтальмологической Лазерной Клинике с декабря 2021 года. По статистике, выбор методики с каждым днём увеличивается в сторону СМАЙЛ. Это означает, что пациенты изучают отзывы и стремятся к получению наиболее качественного уровня лечения и жизни.

Стоимость операции 110 000 рублей на оба глаза. Необходимо предварительно записаться на приём, стоимость которого 1 800 рублей, сдать необходимые анализы в любой лаборатории города и прийти в назначенный день.

Оба глаза оперируются в один день. Операционные дни – каждые понедельник и пятница. После операции – повторный осмотр у доктора на следующий день, эта процедура бесплатная.

Для записи на приём звоните по указанному телефону регистратуры.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кровь расскажет!

Вы готовы к длительному зимнему периоду с морозами и снегопадами? Состав вашей крови поможет ответить на этот вопрос.

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Одно из самых распространённых исследований для оценки общего состояния здоровья, для диагностики, контроля течения, оценки эффективности терапии многих заболеваний, включая анемию, инфекции, воспалительные заболевания.

Назначают

- для диагностики и контроля течения патологического процесса;
- при гематологических, воспалительных, онкологических заболеваниях.

ФЕРРИТИН

Ещё одно исследование - концентрация ферритина в сыворотке крови. Это важно для дифференциальной диагностики анемии, сопровождающей хронические инфекционные, ревматические и опухолевые заболевания. При онкопатологии ферритин служит своеобразным маркером. Повышенный уровень ферритина может быть при патологии печени.

В каких случаях проводят исследование на Ферритин

- Подозрение на гемохроматоз.
- Дифференциальная диагностика анемии.
- Опухоли.
- Хронические инфекционные и воспалительные заболевания.

АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D

Витамин D участвует в регуляции кальций-фосфорного обмена и обмена магния, что имеет важное значение для

поддержания прочности костей. Также витамин D положительно влияет на защитные силы организма. При его достаточном поступлении снижается риск

развития онкологических заболеваний, сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий.

Симптомы

Лёгкая и умеренная недостаточность витамина D может протекать бессимптомно. При малом поступлении витамина длительное время нарушается всасывание кальция и фосфора в кишечнике. Это может привести к размягчению костей у взрослых и рахиту у детей.

Причины дефицита

- недостаточная инсоляция;
- сокращение времени, проведённого на открытом воздухе;
- ношение закрытой одежды;
- несбалансированное питание;
- снижение способности кожи к синтезу витамина D у людей старше 65 лет;
- избыточное применение кремов с УФ-фильтром.

Своевременное выявление и профилактики дефицита витамина D позволит избежать серьёзных последствий для здоровья.

ПОДГОТОВКА

Забор крови предпочтительно проводить утром натощак, после 8-12 часов ночного голодания (воду пить можно). Допустимо днём через 4 часа после лёгкого приёма пищи.

Накануне исследования исключить повышенные психоэмоциональные нагрузки, спортивные тренировки, приём алкоголя.

Сдать кровь на анализы можно в АВА КЛИНИК

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

Польза детских организаций

Исследование учёных из Эдинбургского университета показало, что дети, которые участвовали в туристических, скаутских и пионерских организациях, примерно на 35% чаще сообщали об отличном здоровье в возрасте 50 лет по сравнению со своими сверстниками. Эксперты считают, что активный

образ жизни и социальная мобильность могли бы стать эффективным способом улучшения здоровья всего населения.

К тому же навыки, приобретённые ребёнком, такие как лидерство, уверенность и работа в команде, обычно применяются им в дальнейшей жизни.

<https://medaboutme.ru/news/>

Люди хранят лекарства неправильно

Опрос 2200 взрослых британцев показал, что каждый пятый хранит лекарства в ванной комнате, а половина держат свои запасы лекарств на кухне. Итого почти 65% не знают, как правильно хранить препараты дома.

Нельзя хранить лекарства в тёплых и влажных местах, а также рядом с источником тепла.

Рекомендуется хранить средства в про-

хладном, сухом месте, причём в оригинальной упаковке вместе с прилагаемой информацией, как их использовать. Периодически проверяйте срок годности лекарств.

Если в доме есть маленькие дети или домашние животные, следите, чтобы лекарства хранились в запираемом ящике где-то вне их досягаемости.

<https://medaboutme.ru/news/>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Сексуальное здоровье, или то, о чём не принято говорить

Здоровье – залог нашей энергии и счастливой жизни, бесценный дар, к которому нужно бережно относиться. Заботиться о нём, вести здоровый образ жизни, проходить профилактические осмотры – это правильно и необходимо.



Важной составляющей жизни человека является его сексуальность. И вот здесь мы встречаемся с проблемой: ведь сексуальное здоровье – это то, о чём не принято говорить. Сталкиваясь с расстройствами в сексуальной сфере, человек остаётся наедине со своими трудностями. Далеко не всегда он готов обсуждать это со своим половым партнёром, об этом не расскажешь родственникам, не попросишь совета у друзей, а врачи в поликлинике лишь пожмут плечами.

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ

Сексуальная культура в России остаётся на невысоком уровне. Большинство родителей также стесняются говорить со своими детьми о сексуальном развитии и здоровье. В школах детям не предоставляют достоверной информации, не приглашают врачей и психологов, не проводят лекций и дискуссий на эту тему.

Обращение к врачу с такими проблемами не является проявлением слабости, а наоборот говорит о высокой культуре, осознанности и психической зрелости человека.

КОМУ ДОВЕРИТЬСЯ

Сексолог в своей работе должен руководствоваться методами, доказанными наукой. О методах его работы с клиентами можно узнать, задавая вопросы на консультации. Если он применяет когнитивно-поведенческую и психодинамическую терапию для решения сексуальных проблем – это отлично.

Со специалистом прежде всего должно быть комфортно общаться. Даже лучший сексолог не сможет помочь пациенту, если находиться на приёме человеку неприятно. Поэтому не забывайте о собственных ощущениях во время сеанса. Если вы чувствуете себя расслабленно, с вами общаются уважительно и не давят – это важный признак, что терапия может быть успешной.

Нормально ли тревожиться перед походом к сексологу? Говорить о личном с незнакомым человеком обычно некомфортно, тем более беседовать о сексуальных проблемах. Но сексолог не друг и не родственник, а специалист, задача которого, в числе прочего, создать приятную обстановку и расположить к разговору. Он не задаёт на приёмах ненужных вопросов и не ставит перед собой цель узнать о вас всё. Его вопросы направлены на то, чтобы понять, откуда взялись сексуальные проблемы.

Как определить, нужна ли вам консультация? Задумайтесь, удовлетворены ли вы своей сексуальной жизнью? Иногда на этот вопрос трудно искренне ответить даже самому себе.

КАК РАЗОБРАТЬСЯ

Созданный «идеал» сексуальности – сильная половая конституция, мощное сексуальное желание, важность сексуальных отношений. «Здоровый человек должен интересоваться сексом и получать от него удовольствие!» – этот лозунг мы слышим в течение жизни. Одновременно с этим нам говорят: «Сексуальное желание не должно превалировать, оно должно быть мощным,

но послушным, управляемым». Общество как будто ждёт от человека, что в нужный момент он просто достанет свое сексуальное влечение, использует по назначению и отложит до следующего раза. Внушают, что нужно быть страстным и чувственным, но оставаться рациональным; всегда готовым к сексу, но только в подходящей обстановке.

Эти представления далеки от реальности. Человек не робот, который может вызывать у себя определённые желаемые в данный момент реакции. Наша сексуальность постоянно меняется в течение жизни, и даже с одним и тем же партнёром она может очень сильно колебаться.

ЧТО ЕСТЬ НОРМА?

В своей работе я часто сталкиваюсь с проблемами сексуального характера у пациентов и активно помогаю им. Зачастую на приеме пациенты задают мне вопрос о сексуальной норме. Но понятие такой нормы очень широко. Иногда я отвечаю просто, что никакой нормы не существует. Только сам человек может определить, что для него нормально, а что нет. В то же время поведение не должно становиться деструктивным и приводить к явным плохим последствиям.

Норма в сексуальном поведении позволяет человеку испытывать сексуальное наслаждение и обеспечивает гармонию интимных отношений с партнёром за счёт умения понимать чувства и желания другого человека и адекватно выражать собственные психосексуальные потребности в общении с ним. Искажённые, неправильные представления о норме нередко создают у людей значительные трудности в личной жизни и могут привести к формированию у них сексуальных расстройств.

РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Если проблема в сексуальной жизни существует, важно признаться себе в этом. Это важный шаг на пути её решения. Существует широко распространённое мнение, что сексуальное удовлетворение возникает само по себе, что секс – это само собой разумеющийся, простой процесс. Такое утверждение не соответствует действительности.

Не стоит мириться с сексуальной неудовлетворённостью, потому что сексуальное здоровье является неотъемлемой частью счастливой жизни. Обычно справиться без помощи специалиста бывает трудно. Часто встречается реклама препаратов, которые якобы помогают решить проблемы в сексуальной сфере. Я упоминала, что люди не приходят за помощью, поскольку сексуальность является закрытой темой. Многим людям проще, не афишируя, купить препарат и как бы решить проблему. На самом деле нельзя ничего покупать самому, все назначения должны быть только от врача, иначе можно навредить себе или просто бессмысленно потратить деньги.



Т. А. СЕРЕБРЕННИКОВА

БЫТЬ ОПТИМИСТАМИ

Сексуальность – одна из основных потребностей человека, которая сопровождает его на протяжении всего жизненного пути. Пожилой возраст вовсе не указывает на завершение сексуальной жизни. Исследования показывают, что половина людей в возрасте 70 лет и примерно четверть в возрасте 80 лет ведут половую жизнь. Пожилые люди не должны стыдиться своей потребности в ласковых прикосновениях – эротических или нет. Не нужно подавлять свои чувства и желания. Сексуальность включает в себя как эротические, так и неэротические аспекты, среди них выражение некоторых эмоций (любовь, привязанность и сострадание), а также осмысленное прикосновение для успокоения, ощущения или поддержки. Даже неэротическая сексуальность помогает уменьшить стресс и беспокойство, облегчить боль, а также усилить чувство оптимизма как у дающего, так и у принимающего.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПОЖЕЛАЮ ЧИТАТЕЛЯМ

Уважайте свою сексуальность – это ваша природа, и она не является чем-то постыдным. Любить и уважать желания и чувства – правильно и здорово.

Принимайте себя, заботьтесь о себе с радостью и нежностью. Поблагодарите своё тело за то, что оно служит вам каждый день, дышит и существует независимо от вашего к нему отношения. Любовь творит чудеса – и любовь к себе в том числе.

Не проявляйте холодность, не подавляйте эмоции. Наши чувства, и наша сексуальность в сущности ни что иное, как честные выражения жизни.

Дарите секс в первую очередь себе, а лишь затем партнёру. Не бойтесь быть несовершенным!

Желаю всем крепкого сексуального здоровья на всю долгую жизнь!

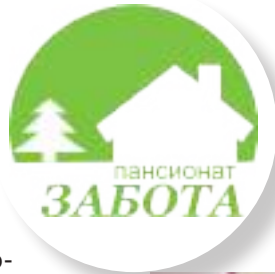
Татьяна Андреевна
СЕРЕБРЕННИКОВА, врач-уролог
АВА КЛИНИК
 Телефоны (8182) 60-03-03,
 44-64-64.
 Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Руководство пансионата Забота заключило соглашение о взаимодействии и сотрудничестве с Государственным юридическим бюро Архангельска.

Теперь постояльцы пансионата могут воспользоваться бесплатной юридической помощью. По закону, такая помощь положена гражданам пожилого возраста и инвалидам, проживающим в организациях социального обслуживания, предоставляющих социальные услуги в стационарной форме.



Приглашаем юристов, художников, артистов...



Недавно сотрудники Государственного юридического бюро провели для проживающих правовое занятие по теме «Финансовое мошенничество».

Присутствующим раздали пособия и небольшие календари: «Первые шаги к преодолению трудной жизненной ситуации» и «Конституция Российской Федерации. Государственные символы».

В конце этой полезной встречи внимательные слушатели задали вопросы по проведённой лекции, а некоторые обратились за правовой консультацией к нашему юристу.

Запланированы ежемесячные мероприятия по правовому информированию и просвещению проживающих.

ПРИБОЩАЕМСЯ К КУЛЬТУРЕ

В пансионате организована выставка художественных работ юной художницы Екатерины Беловой из Новодвинска.

Картины впечатляют и завораживают. Проживающие с большим удовольствием рассматривали работы Кати, восхищаясь мастерством и талантом северянки.



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 Опекa

А у нас вновь литературно-музыкальная гостиная

На этот раз для подопечных пансионата Опекa сотрудники библиотеки №18 Северного округа подготовили видео-презентацию «Маленькие роли большой актрисы», посвящённую советской актрисе театра и кино, артистке эстрады, мастеру имитации детской речи; народной артистке РСФСР Рине Васильевне Зелёной.



Рина Зелёная была и остаётся любимой артисткой многих. Забавная домработница в «Подкидыше», мудрая черепаха Тортилла в «Приключениях Буратино», уютная миссис Хадсон в «Шерлоке Холмсе» — это лишь несколько изумительных образов из обширной фильмографии актрисы. Она играла в основном эпизодические роли, но порой её выразительные героини запоминаются лучше основных персонажей. Ей был известен важный актёрский секрет — как надеть своего героя яркой индивидуальностью.

Проживающие восхищались незаурядным талантом этой прекрасной актрисы, её удивительным чувством юмора, который в любых ситуациях не позволял ей опускать руки и жаловаться на судьбу!

ДОБРЫЕ ПОМОШНИКИ

Продолжается наша деятельность в рамках проекта «Клуб социального служения», поддержанного Фондом Президентских грантов.

Независимо от погодных условий проводим систематические занятия для людей в ТЖС с использованием методов иппотерапии



Пансионат «Опекa» — 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

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 № 3130. Подписано в печать 29.11.2022 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.