

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

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 сбудутся.

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

Пусть наступающий год принесёт благополучие и успех, по-

дарит новые блестящие идеи и поможет их воплотить в жизнь.

Пусть в семьях царят мир и взаимопонимание.

Желаю, чтобы 2023-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.



В Новый год – здоровыми!

Новый год – это обычно подведение некоторых итогов: что получилось, как выполнено, что и почему не удалось сделать. А ещё – это новые планы. И чтобы все свершить, лучше бы иметь хорошее здоровье!

Лабораторная диагностика крови – один из способов узнать о состоянии своего здоровья. И, возможно, после результатов анализа добавить некоторые пункты в свои планы.

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 и других заболеваний.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В рекомендуемый 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.

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).

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

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.

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 большим 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.

Гомоцистеин

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

Продолжение
на стр. 7

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Работа депутатов

Забота о людях

Депутат Госдумы от Архангельской области, зам. председателя Комитета ГД по вопросам семьи, женщин и детей Елена Вторыгина посетила пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» в Исакогорке.

Осмотрела палаты, пообщалась с постояльцами. Отметила комфортное проживание, качественное медобслуживание, хорошее питание, организацию культурной программы.

Поблагодарила коллектив «Заботы», директора Михаила Кузьменко и учредителя пансионата, депутата Облсобрания Михаила Авалиани за заботу о людях. Поздравила постояльцев с наступающим Новым годом.



Семейный рисунок



Подвели итоги конкурса семейного рисунка «Семья, любовь и дети – главное на свете!».

В конкурсе участвовали почти 500 человек в трёх номинациях: «Семейное



творчество», «Индивидуальный рисунок» и «Наставничество».

В приобретении подарков победителям традиционно участвовал депутат Михаил Авалиани.

Совет

На заседании общественного совета Маймаксанского округа решали важные для жителей вопросы:

Отремонтировать дороги 3-й категории на территории округа и автодорогу в поселок 29 лесозавода.

Открыть офис врача общей практики и строить баню в поселке 29 л/з.

Согласовать расписание автобуса № 18 с расписанием теплоходов и буксиров и увеличить количество рейсов автобуса на Бревенник.

О проблемах здравоохранения на территории округа.



О неудовлетворительной работе отделений почтовой связи АО «Почта России» на отдалённых территориях.



Материал и фотографии с сайтов www.nsmu.ru, <https://vk.com/id264918513> и https://vk.com/album-4974549_290161382.

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

СГМУ

Депутат Михаил Авалиани постоянно поддерживает связь с медицинским вузом, который окончил в восьмидесятые годы.

На минувшей неделе он участвовал в мероприятиях, посвящённых 90-летию СГМУ и открытию памятника «Медикам Севера».

На торжественной церемонии М. Авалиани вручили Благодарность за благотворительную помощь, оказанную при создании памятника «Медикам Севера».



Женщина года



В культурном центре «Соломбала-Арт» состоялся финал областного конкурса «Женщина года».

Депутаты областного Собрания поздравили женщин с активной жизненной

позицией, с достижением особых успехов в профессиональной деятельности, общественной работе, в воспитании детей.

Михаил Авалиани наградил участниц одной из номинаций конкурса.

Теплоснабжение

В общественную приёмную депутата Михаила Авалиани обратились жители дома № 2 по ул. Малиновского с просьбой оказать содействие в решении проблемы теплоснабжения дома.

Общественная приёмная депутата по письменному обращению жителей направила депутатский запрос главе администрации «Город Архангельск» Дмитрию Мореву и в Прокуратуру области для принятия мер реагирования по обеспечению бесперебойных и качественных услуг теплоснабжения.

Дороги и мосты

В рамках реализации нацпроекта «Безопасные качественные дороги» в 2023 году запланированы работы по капитальному ремонту моста через реку Соломбалку и путепровода над железнодорожными путями, ремонту ул. Орджоникидзе и Маймаксанского шоссе.

Переправы

В Архангельске открыты все ледовые переправы: шесть пешеходных и две транспортные.

Разрешено движение по понтонному мосту на Бревенник (грузоподъёмность 25 т) и по ледовой транспортной переправе Бревенник-Хабарка (грузоподъёмность 5 т).

НАЧНИ С УЗИ

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

Процедура безопасна и безболезненна. Проводится специалистом по ультразвуковой диагностике.

ЧТО ДИАГНОСТИРУЮТ

С помощью УЗИ диагностируют заболевания

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

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

ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Проводят УЗИ в профилактических целях - для выявления заболеваний на ранних этапах развития; в диагностических целях – по назначению врача специалиста, либо при наличии жалоб пациента.

УЗИ позволяет увидеть степень патологических изменений и подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз.

УЗИ органов брюшной полости назначают при жалобах на:

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

УЗИ почек показано, если у человека:

- боль в области поясницы, в нижних отделах живота, в паху;
- болезненное и частое мочеиспускание;
- изменение цвета мочи;
- недержание мочи;
- затруднённое мочеиспускание;
- нарушения менструального цикла;
- ночные позывы на мочеиспускание.

УЗИ печени и жёлчного

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

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



- Неприятный привкус во рту;
- Потеря веса на фоне астенического синдрома;
- Изменение здорового цвета кожи на желтоватый;
- Вынужденный длительный приём лекарственных средств;
- Частые злостные нарушения питания.

УЗИ поджелудочной железы необходимо, если:

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

УЗИ селезёнки назначается при следующих нарушениях:

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

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

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УЗИ:

- алкогольное или наркотическое опьянение;
- психоз;

- раны или воспаление кожи и слизистых в месте обследования.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Подготовительный этап позволяет получить максимально достоверные результаты ультразвукового исследования.

УЗИ РАЗНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ИМЕЕТ СВОИ ОСОБЕННОСТИ.

Подготовка к осмотру органов брюшной полости назначается за три дня до процедуры. Пациенту нужно соблюдать диету, препятствующую газообразованию в кишечнике. При выраженном метеоризме назначают ветрогонные препараты. Для устранения запора рекомендуют слабительные. На обследование приходят натощак.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ЗДОРОВОЕ ЗАСТОЛЬЕ
УЗИ брюшной полости:
печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, селезенка
1 100 ₺
8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64 г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

Рефлексотерапия для вашего здоровья



Рефлексотерапия - это наука и искусство лечения и укрепления здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл.

При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма. По сути, рефлексотерапия представляет собой так называемое иглоукалывание.

Очень часто сочетание рефлексотерапии с лечением медикаментозными средствами приводит к хорошим результатам при заболеваниях перифе-

рической и центральной нервной систем (головные боли и головокружения, вегето-сосудистая дистония, невроз, дорсопатии – остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз позвоночника и т. п.).

Например, неврозы относятся к наиболее распространённым расстройствам психики. С помощью рефлексотерапии проводится эффективное лечение различных видов неврозов, включая неврастению, истерические

неврозы и неврозы навязчивых состояний:

- устраняются страхи, тревожность, беспокойство и другая симптоматика,
- нормализуется продолжительность и улучшается качество сна,
- повышается эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость,
- устраняются последствия стрессов, психологических травм,
- улучшается работа пищеварительной системы и других систем организма, внутренних органов,

Продолжение на стр. 4

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Избавьтесь от «сосудистых звёздочек»!



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

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

АВА КЛИНИК предлагает вам метод коррекции сосудистых звёздочек на лице и теле методом склеротерапии.

СКЛЕРОТЕРАПИЯ

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

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

ПРЕИМУЩЕСТВА СКЛЕРОЗИРОВАНИЯ СОСУДОВ

- Безопасность (процедуру выполняют под тщательным контролем с минимальным повреждением здоровых клеток)
 - Эффективная коррекция сосудистых звёздочек, венозной сетки и других заметных подкожных изменений
 - После проведения процедуры на коже не остаются заметные швы
 - Нет необходимости госпитализации и использования анестезии
 - Продолжительность процедуры максимум 1 час
 - Короткий восстановительный период (на следующий день пациент может вернуться к повседневной жизни)
- Таким образом, вы получаете сочетание преимуществ, которые обеспечивает склеротерапия: адекватная стоимость, безболезненность, быстрые результаты, отличный косметический эффект, отсутствие необходимости в постельном режиме, быстрая реабилитация.



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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

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

ХОД ПРОЦЕДУРЫ

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

Непосредственно процедура склерозирования вен проходит в комфортных для пациента условиях. Пациент находится в положении лёжа. Инъекции выполняются тончайшими иглами и абсолютно безболезненны. Иногда пациенты чувствуют лёгкое жжение. По окончании процедуры на ноги надеваются эластические компрессионные чулки.

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

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ СКЛЕРОТЕРАПИИ

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

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

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

Оценка результата и эффекта склерозирующего лечения проводится не ра-

нее чем через месяц после процедуры. В ряде случаев потребуются дополнительные процедуры для максимального лечебного и эстетического эффекта.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Современные технологии и профессионализм специалиста делают процедуру максимально безопасными для пациента.

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

Телефоны:
8(8182) 60-03-03,
44-64-64

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



БЕЗ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК!

Склеротерапия

3 490 Р ~~4 000 Р~~

01.01.23 - 31.01.23

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

Рефлексотерапия для вашего здоровья



Продолжение.
Начало на стр. 3

- повышается работоспособность,
- предупреждаются неврологические и другие заболевания, связанные с расстройством нервной системы.

Применяется рефлексотерапия и для коррекции избыточного веса (воздействие на особые рефлексогенные зоны способствует подавлению аппетита), активации обменных процессов, для усиления работы выделительных систем и для нормализации деятельности гормональной системы.

Эффективна она также при лечении следующих заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миоциты, бурситы, тендовагиниты, пяточные шпоры);
- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма и т. п.);
- органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);
- органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический не-

калькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);

- мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, простатит с выраженным болевым синдромом, нефрит и т. п.);
- гинекологических (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);
- аллергических (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит и др.).

Помимо этого, рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с вредными привычками (табачная и алкогольная зависимости), а также с

бессонницей, синдромом хронической усталости.

Если вы предпочитаете меньше употреблять фармацевтические препараты, а организм просит помощи - запишитесь на консультацию к нашему специалисту. Обсудите с врачом-рефлексотерапевтом возникшие проблемы со здоровьем. Возможно, именно метод рефлексотерапии поможет вам наиболее эффективно в улучшении здоровья.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт АВА КЛИНИК
Тел. 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

www.olk29.ru
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.

Заботиться о своем здоровье нужно с детства

В последнее время всё чаще слышишь от близких и друзей фразу: «Что-то я стал хуже видеть».

Причин тому множество: компьютеры, смартфоны и прочие гаджеты, плохое освещение, практически полное отсутствие солнечного света 8 месяцев в году. И как итог — очки и операции по восстановлению зрения.

МОЖНО ЛИ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Можно, если заботиться о своём зрении с раннего возраста и не откладывать поход к врачу. Тем более, что сегодня в Архангельске есть специальная клиника семейной офтальмологии, где помощь в лечении заболеваний глаз найдут люди всех возрастов.

В Офтальмологической Лазерной Клинике (ОЛК) вы можете довериться высококвалифицированным врачам, которые в удобное для вас время могут осмотреть, поставить диагноз, пролечить, а если в этом есть острая необходимость, то и прооперировать.

Всю помощь оказываем по современным, щадящим методикам и с использованием лучшего оборудования.

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Как известно, любое заболевание лучше заранее предотвратить, чем лечить. Поэтому специалисты Офтальмологической Лазерной Клиники большое внимание уделяют ранней диагностике. Особенно это касается самых маленьких пациентов. Специально для них не только тщательное обследование, но и лечение (в том числе аппаратное), и динамическое наблюдение при различных заболеваниях глаз, в первую очередь, при школьной близорукости и её предпосылках.

Детские врачи-офтальмологи – Елена Викторовна Конечная и Вера Альбертовна Смирнова подбирают индивидуальную методику лечения или сохранения зрения, благодаря чему здоровые глаза удаётся сохранить на долгие годы.

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Тем же, кто пришёл к врачам ОЛК уже с диагнозом «близорукость» или «дальнозоркость», не стоит отчаиваться. Для них существует методика восстановления зрения.

Лазерная коррекция зрения на сегодня является современным и проверенным направлением современной офтальмологии. В ОЛК проводится лазерная коррекция по всем существующим на сегодняшний день методам: SMILE, Femto-Lasik, Lasik и PhRK. Подробнее о каждом методе можно прочитать на официальном сайте клиники: www.olk29.ru

Лазерную коррекцию зрения проводит опытный врач-офтальмолог, рефракционный хирург высшей квалификации категории – Роман Михайлович Панкратов, работающий в клинике со дня открытия.

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ

Если же «зрения не хватает» людям старшего поколения, то в Офтальмологической Лазерной Клинике они найдут помощь в лечении любой катаракты: зрелой (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным) и незрелой (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными).

«Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая факоэмульсификация катаракты («фако» — хрусталик, «эмульсификация» — дробление). Главное достоинство этого способа в том, что родной помутневший хрусталик меняют на мягкий искусственный хрусталик, который не мутнеет со временем.

Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента. Кроме того, врач учитывает требования к профессии и условия повседневной жизни человека. Желающим иметь максимальное зрение на разных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора предложат лучшие мультифокальные или монофокальные модели искусственных хрусталиков ведущих мировых производителей. Оперативное лечение с монофокальными хрусталиками также проводим совершенно бесплатно по полису ОМС.

Операции выполняют офтальмохирурги: Оксана Владимировна Макаровская, Анна Владимировна Панкратова.

ЗДОРОВОЕ ЗРЕНИЕ КАЖДОГО ПАЦИЕНТА

Наши пациенты понимают, что современная диагностика зрения не ограничивается проверкой по таблице с крупными буквами Ш и Б, а катаракта перестала быть страшным и безысходным диагнозом, приводящим к слепоте. Они знают, что при близорукости, астигматизме или дальнозоркости можно исправить зрение и избавиться от очков или линз.

Записаться на диагностику вы можете к любому из наших специалистов. Врачи Ирина Анатольевна Решетова, Анна Владимировна Панкратова, Оксана Владимировна Макаровская, Елена Викторовна Конечная, Роман Михайлович Панкратов с удовольствием вам помогут.

Позвоните в Офтальмологическую Лазерную Клинику по телефонам (8182) 68-00-00, 8-911-594-68-68, и мы сможем вам помочь.

Офтальмологическая Лазерная Клиника
 Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца)
 режим работы: пн.-пт. — с 08:00 до 19:00, сб. — с 09:00 до 16:00,
 вс. — выходной.
 сайт клиники: olk29.ru www.vk.com/olk29

В праздничные дни мы работаем:

30.12 с 08:00 до 18:00;
 31.12 и 01.01 - 03.01 выходные дни;
 04.01 - 05.01 с 10:00 до 16:00;
 06.01 - 08.01 - выходные дни;
 с 09.01 - обычный режим работы.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ЛАЗЕРОМ

Лазерная эпиляция — это удаление лишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Луч наводится на обрабатываемый участок тела, под воздействием импульсов волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

С помощью диодной лазерной эпиляции удалить можно только те волосы, которые находятся в фазе роста. А таковых может быть от 15 до 25%. Лазер разрушает не растущие волосы, а их фолликулы, поэтому рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» спящие луковицы, и в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена на следующей процедуре. Соответственно, для получения результата потребуется провести несколько сеансов.

КАЧЕСТВО ПРОЦЕДУРЫ ЗАВИСИТ ОТ ОБОРУДОВАНИЯ

Результат эпиляции во многом зависит от качества оборудования, с помощью которого проводят данную процедуру.

MeDioStar Next PRO является диодным лазером с улучшенной технологией эпиляции и высокой мощностью. Аппарат представляет собой инновационную разработку немецкой компании «Asclerion Lasers Technologies GmbH», которая уже больше тридцати пяти лет занимает лидирующие позиции в мире в производстве лазерных аппаратов для эстетической, косметологической, хирургической медицины. За это время аппараты фирмы «Asclerion» успели зарекомендовать себя с положительной

Гладко и чисто...

Удаление нежелательных волос — одна из наиболее частых задач, с которыми обращаются к косметологу. Сегодня одним из самых безопасных, быстрых и эффективных методов удаления лишних волос на теле является диодная лазерная эпиляция.

стороны. Собственные технологии компании отмечены многочисленными наградами. Техника данного бренда имеет международные сертификаты ISO, отвечает всем требованиям Европейского медицинского комитета.

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волн в одном диодном стеке. Подобный инновационный подход даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос, у пациентов как со светлым, так и с тёмным типом кожи.

Встроенные в аппликатор специальные элементы охлаждают кожу перед воздействием лазера, снимают тепловую нагрузку, обеспечивают комфорт и безопасность при эпиляции.

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА?

Лазерная эпиляция удаляет даже вросшие волосы.

После лазерной эпиляции отсутствует раздражение.

Удаляются волосы любой длины.

Результаты постоянные и длительные.

ВАМ ПОДОЙДЁТ ЭТОТ МЕТОД ЭПИЛЯЦИИ, ЕСЛИ:

- Существует потребность в устранении нежелательных волос на лице и теле на длительный период.
- После использования бритвы и других средств на коже появляется сильное раздражение.
- Ощущается болезненность при механическом удалении волос.
- Наблюдается индивидуальная переносимость воска или других составов при применении прочих методов.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Если противопоказания к проведению процедуры не выявлены и специалист записал вас на первый сеанс, необходимо заблаговременно начать подготовку. За три недели до лазерной эпиляции исключить все другие виды эпиляции, кроме бритвы; за сутки до эпиляции необходимо тщательно выбрать будущую зону эпиляции.

СКОЛЬКО ПРОЦЕДУР?

Количество сеансов зависит от индивидуальных особенностей человека. Среди них тип и оттенок кожи, цвет волос и интенсивность их роста в зоне проведения обработки. Принимаются в расчёт и особенности гормонального фона.

В среднем, для полного удаления волос необходимо провести от 6 до 10 процедур. Сеансы повторяются с периодичностью в 3-4 недели.

Во время процедуры человек удобно располагается на косметологической кушетке. Специалист наносит специальный гель и обрабатывает выбранную область лазером. Длительность про-

цедуры зависит от размера зоны воздействия. В среднем, этот период занимает от 15 минут. После завершения сеанса на кожу наносится специальный защитный крем.

ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО:

- в течение нескольких дней после лазерной эпиляции на обработанную зону необходимо наносить увлажняющий крем. В период активного солнца нужно использовать солнцезащитный крем с SPF-фактор не ниже 50;
- не рекомендуется загорать в течение двух недель после проведения процедуры;
- в течение трёх дней не посещать сауны, бани и бассейны.

Записаться на процедуру можно по телефону:
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
ИННОВАЦИОННОЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КОМПЛЕКСНО, ВЫГОДНО

Лазерная эпиляция:

3 790 Р	Комплекс S: глубокое бикини + подмышки
5 490 Р	Комплекс M: голень/бедра + глубокое бикини + подмышки
7 590 Р	Комплекс L: руки/ноги полностью + глубокое бикини + подмышки

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

ШАНС
УСЛУГА ПОМОЩИ

БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

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

По мазку 350Р

АВА ФАРМ
СЭТЪ ДИСТРИБ

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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Когда следует обратиться к эндокринологу?



Эндокринная система координирует и регулирует деятельность практически всех органов и систем организма, обеспечивает его адаптацию к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды, сохраняя постоянство (гомеостаз), необходимое для поддержания нормальной жизнедеятельности. Фактически она выполняет роль координатора деятельности всех органов. Понятно, насколько важно обеспечивать её нормальную работу.

Симптомы эндокринных заболеваний неспецифичны и могут долгое время не обращать на себя внимание.

И ВСЕ ЖЕ НАЗОВЁМ ОСНОВНЫЕ:

- Слабость, утомляемость, сонливость,
- Непомогательное снижение или прибавка веса,
- Ухудшение качества кожи, волос, ногтей, кожный зуд
- Сухость во рту, жажда,
- Тревожность, раздражительность, плаксивость, апатия,
- Отёчность,
- Потливость,
- Тремор в конечностях,
- Онемение пальцев рук и стоп,
- Судороги,
- Учащённое сердцебиение, перебои в работе сердца,
- Повышенное давление, или кризовое течение артериальной гипертензии на фоне приёма нескольких гипотензивных препаратов,
- Ухудшение зрения,
- Частое мочеиспускание,
- Нарушение менструального цикла.

Симптомов на самом деле гораздо больше, но на эти стоит обратить внимание. Что-то у себя обнаружили – запишитесь на приём к эндокринологу. Вышеперечисленные симптомы не всегда связаны с эндокринными заболеваниями, но исключить их необходимо.

ТАКЖЕ ВАЖНО ПОСЕТИТЬ ЭНДОКРИНОЛОГА

- Женщинам, планирующим беременность,



И.С. ЛЕНЬКИНА

- Женщинам при наступлении менопаузы,
- Людям, имеющим отягощённую наследственность по сахарному диабету,
- Людям, у которых случился малотравматичный перелом, например, при падении с высоты своего роста, или при другой незначительной травме.

Помните, что ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволяет избежать тяжёлых осложнений.

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

НОВОСТИ

Рекомендует гастроэнтеролог

Как сделать новогодние блюда менее вредными при болезнях ЖКТ

При язвенной болезни стоит ограничить алкоголь, жирную и острую пищу, чтобы не спровоцировать выброс жёлчи. Иначе это негативно скажется на слизистой кишечника и может вызвать диарею и боли.

Салаты не храните более суток и при температуре выше 4 градусов: майонез в салатах ускоряет процесс размножения микроорганизмов.

Добавьте к новогоднему столу свежую зелень с терпким или горьковатым вкусом, она обладает желчегонным эффектом, что облегчает переваривание жирной и обильной пищи. Это листовая горчица, руккола, римский салат, кресс-салат.

Можно добавить богатые витаминами блюда из тыквы, моркови, свёклы, кабачков, репы, дайкона, капусты и артишоков. Заправить можно растительным маслом, добавить тыквенные семечки и орехи, содержащие жирорастворимые витамины-антиоксиданты А и Е.

«Селёдка под шубой» не так плоха – избыточная солёность нейтрализуется картофелем, а свёкла богата клетчаткой. Сама же селёдка – ценный источник омега-3.

Отличным выбором станет мандарин – полезный элемент новогоднего стола. Он содержит бета-каротин, калий, витамин А и антиоксиданты. Однако лучше им не злоупотреблять, чтобы не вызвать аллергическую реакцию или обострение гастрита

<https://life.ru/p/1548157>

В Новый год – здоровыми!

Продолжение.
Начало на стр. 1

Общий анализ крови (ОАК), лейкоцитарная формула. Одно из основных лабораторных исследований для количественной и качественной оценки всех классов форменных элементов крови. Включает цитологическое исследование мазка крови с подсчётом процентного содержания разновидностей лейкоцитов (определение общего количества лейкоцитов и процентного соотношения основных субпопуляций лейкоцитов: нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов, эозинофилов и базофилов).

Тиреотропный гормон (ТТГ)
Гормон гипофиза, регулирующий функции щитовидной железы. Один из важнейших тестов в диагностике заболеваний щитовидной железы.

Тироксин свободный (Т4 свободный)
Важнейший стимулятор синтеза белков. Вырабатывается фолликулярными клетками щитовидной железы под контролем ТТГ (тиреотропного гормона). Повышает скорость основного обмена. Увеличивает потребность организма в витаминах.

Общий клинический анализ мочи (ОАМ) включает в себя исследование физических, химических свойств мочи

и микроскопию осадка. ОАМ в большинстве случаев позволяет выявить воспалительные процессы в организме, ряд скрыто протекающих заболеваний. Больным с патологией почек и мочевыделительной системы этот анализ назначается многократно в динамике для оценки состояния и контроля терапии. Здоровым людям рекомендуется сдавать общий анализ мочи 1-2 раза в год. Исследование физических свойств мочи включает в себя определение количества, цвета, прозрачности, удельного веса, реакции, запаха.

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 телефонам 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
ИНТЕГРИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

НАЧНИТЕ ГОД ПРАВИЛЬНО!

Комплекс лабораторной диагностики:
Глюкоза, общий белок, гамма-глобулин, билирубин общий, билирубин прямой, триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин не-ЛПВП, АЛАТ, АсАТ, ГГТ, креатинин, мочевины, Т4, ТТГ, лейкоцитарная формула, общий анализ крови, СОЭ, анализ мочи общий *забор крови включен

2 490 ₺ 5 635 ₺

01.01.23 - 31.01.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В декабре в пансионатах «Забота» и «Опека» прошли разные мероприятия. Одно из них - работа социальной площадки фестиваля «Arctic Open».



Для проживающих состоялся показ фильма «Шёл мальчишка бережком». Это лента Клавдии Хорошавиной, известного режиссёра, заслуженного деятеля искусств РФ, лауреата российских и международных конкурсов.

Фильм рассказывает о тяжёлой доле северянки, отправившей близкого человека на войну: проводы рекрутов в прежние времена, тяжёлый труд в поле и на лесозаготовках в годы Великой Отечественной войны, получение похоронки и радостных новостей...

Фильм снимался в Пинежском районе в 2021 году. Сценарий основан на рассказах Фёдора Абрамова и пинежских обрядах и песнях. Лента заставляет думать и переживать. Равнодушных в зале не осталось, наши зрители сопереживали героям фильма, вместе с главными героями плакали и пели песни.

После фильма проживающие пансионата «Забота» благодарили Клавдию Михайловну за прекрасную творческую

работу, сохранение русской культуры и традиций, веру в силу духа русского человека.



А ещё в пансионате выступила цирковая студия «Надежда» из Архангельского городского культурного центра.

Зрителей порадовали разными жанрами циркового искусства - жонглированием, акробатикой, эквилибристикой, гимнастикой. Яркие фееричные номера, красивые костюмы, улыбки юных артистов, умение владеть своим телом.

Представление подарило всем присутствующим заряд бодрости, энергии и позитива.



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 услуги:

- социально-бытовые,
- социально-медицинские,
- социально-психологические,
- социально-педагогические,
- социально-правовые.

Адрес:
Архангельская область,
Приморский район,
д. Исакогорка, д. 105.
Тел. 8(8182) 44-14-14.
<https://vk.com/pansionatzabota29>



Подопечные пансионата «Опека» посетили Архангельский театр драмы имени М. В. Ломоносова и посмотрели театрализованную постановку «А зори здесь тихие».

Сюжет знаком нам по легендарному советскому фильму: пять девушек-зенитчиц под командой старшины Васкова вынуждены вступить в неравный бой с вражескими десантниками и ценой своих жизней не дать им взорвать железную дорогу. Это история о судьбе и отваге, о жгучей любви к родной земле, о бережно хранимой памяти и о зорях, тихих-тихах...

Очень понравилась игра актёров, завораживающий сюжет, сама обстановка...

Впечатлённые спектаклем, получатели социальных услуг решили выразить свои эмоции в раскрасках-рисунках.

Впечатлений хватило на целую выставку! Смотрите сами...



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

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

Адрес: Архангельск,
улица Малиновского, 1.
Тел. +7 (8182) 44-48-25
https://vk.com/pansionat_opeka



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.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru
Тел. 8-911-592-1600.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 18400 экз. Заказ № 3227. Подписано в печать 27.12.2022 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.