

Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Фокус на здоровье

Сегодня всё больше людей выздоравливают после перенесённого заболевания COVID-19. На самом деле, о полном выздоровлении можно говорить не всегда. Дело в том, что коронавирус «бьёт» по разным органам и системам человека, при этом может вызвать самые серьёзные осложнения и привести к тяжёлым последствиям.

Например, при COVID-19 увеличивается риск возникновения нарушений свёртываемости крови, а это зачастую приводит к инсультам и отёку лёгких. Примерно у половины больных коронавирусной пневмонией возможны тромботические осложнения. Тромбы закупоривают кровеносные сосуды, которые питают лёгкие, мозг, сердце. Этот факт повышает риск развития лёгочной эмболии, инсульта, инфаркта, тромбоза глубоких вен. Как долго сохранится повышенная свёртываемость крови у переболевших COVID-19, пока врачам не понятно.

В период заболевания выделительная система больного в результате кислородного голодания перестаёт оптимально справляться со своими функциями, в результате не происходит необходимая детоксикация крови. На этом фоне развиваются многочисленные отёки тканей внутренних органов. Именно такая критическая ситуация может привести к летальному исходу в момент болезни.

Это заставляет обратить серьёзное внимание на нефрологические осложнения после выздоровления. Следует сказать, что подобные обострения характерны только для тех, у кого ослабленный иммунитет или имеется заболевание, не связанное с коронавирусной инфекцией (нефриты, мочекаменная болезнь, заболевания мочеполовой системы воспалительного характера и другие.). Важно отметить, что COVID-инфекция необязательно приводит к нефрологическим осложнениям.

В любом случае, всем, кто переболел COVID-19, необходимо контролировать состояние своего организма.

Как часто следует обследоваться таким пациентам? На какие изменения в состоянии здоровья следует обратить самое пристальное внимание, и как самостоятельно понять, что вам необходима медицинская помощь?

Рекомендуется пройти комплекс лабораторной диагностики крови.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В минимальный анализ входят следующие исследования:

ЛЕЙКОЦИТАРНАЯ ФОРМУЛА

Исследование включает в себя определение общего количества лейкоцитов в крови и процентного соотношения основных субпопуляций лейкоцитов: нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов, эозинофилов и базофилов.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Общий анализ крови – это комплексное исследование, в ходе которого проводится количественная оценка содержания форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), гемоглобина, проводится подсчёт гематокрита и эритроцитарных индексов.

СОЭ

Тест часто используют в скрининговых исследованиях, в мониторинге течения и контроле эффективности лечения воспалительных и инфекционных заболеваний, обычно в комплексе с общим анализом крови.

ГЛЮКОЗА

Глюкоза – основной источник энергии для метаболических процессов в организме человека. Определение уровня глюкозы в плазме или сыворотке крови используют для диагностики и контроля сахарного диабета и других заболеваний, связанных с нарушением обмена углеводов.

ОБЩИЙ БЕЛОК

Общий белок выступает показателем белкового обмена, отражающим содержание всех фракций белков в сыворотке крови. Тест используется в комплексных биохимических обследованиях пациентов при различных заболеваниях.

БИЛИРУБИН ОБЩИЙ

Определение уровня билирубина в сыворотке крови используют для выявления поражений печени различного происхождения, закупорки жёлчных путей, гемолитической анемии.

АЛАТ (Аланинаминотрансфераза)

По содержанию этого фермента печени

в крови исследуют работу сердца или печени на возможное наличие заболеваний.

АСАТ (Аспартатаминотрансфераза)

Определение уровня АСТ в сыворотке крови используют преимущественно в диагностике и контроле течения болезни печени.

КРЕАТИНИН

Это продукт метаболизма мышечных клеток, удаляется из крови почками. Используют для диагностики и мониторинга острых и хронических болезней почек.

КАЛЬЦИЙ ОБЩИЙ

Основной компонент костной ткани и важнейший биогенный элемент, обладающий важными структурными, метаболическими и регуляторными функциями в организме.

ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН

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

ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

Соединение гемоглобина с глюкозой, позволяющее оценивать уровень гликемии за 1 - 3 месяца, предшествующие исследованию. Тест используют для диагностики и контроля сахарного диабета.

Расшифровка показателей проводит только врач. Он анализирует полученные данные в комплексе с жалобами пациента, осмотром, другими обследованиями.

Вы можете обратиться в АВА КЛИНИК по любым вопросам, касающимся вашего здоровья в период восстановления после коронавируса. Мы сделаем всё возможное, чтобы ваше здоровье восстановилось полностью.

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



Милые женщины! Дорогие архангелогородки!

Весна начинается с праздника, посвящённого вам, уважаемые матери, замечательные добрые бабушки, любимые жёны, милые сёстры.

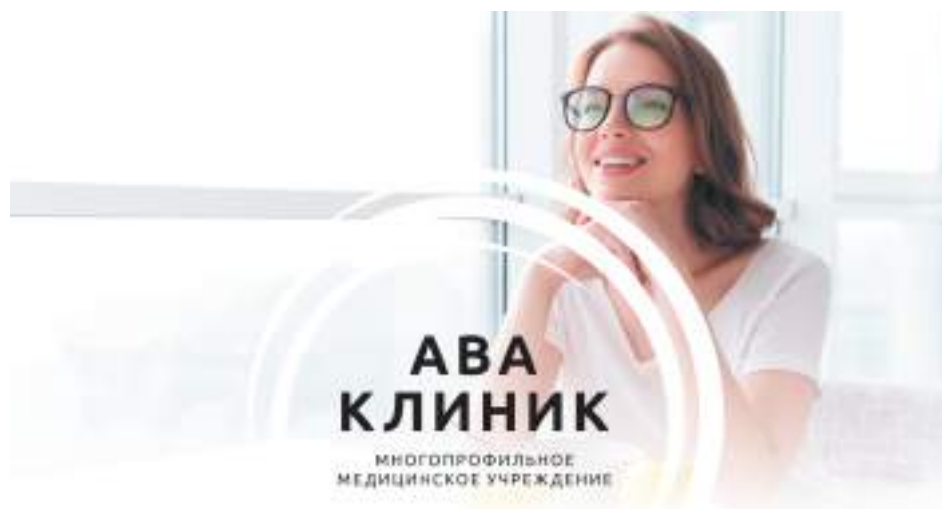
Женщина олицетворяет мир, любовь и созидание. Всё, что происходит на земле, делается для вас и ради вас!

Поздравляю вас, милые женщины, с первым весенним праздником, с пробуждением всей природы от зимнего сна. Пусть 8 марта станет для вас тем днём, когда всё вокруг будет радоваться даже одному вашему появлению!

Пусть вас окружают улыбки любимых и дорогих вашему сердцу людей. И чтобы не только в этот праздничный день ваши мужчины преподносили вам радость, цветы и поздравления, а от вас получали улыбки и поцелуи.

Люби, исполнения желаний, счастья и всего самого доброго!

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



ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

Диагностика после COVID-19

1 950 Р*

~~2 775 Р~~

Клинический анализ крови:
общий анализ, лейкоформула и СОЭ,
Билирубин общий, АЛАТ, АСАТ, Креатинин, Глюкоза,
Гликированный гемоглобин, Общий белок,
ТТГ, Кальций общий.

* Стоимость указана с учётом забора крови

01.03.22 — 31.03.22

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

2
страница

НОВОСТИ

Правильно ли мы воспринимаем размеры своего тела?

Известно, что неудовлетворенность собственными размерами тела тесно связаны с расстройством пищевых привычек.

Учёные из Силезского медицинского университета изучили данные опроса более 700 поляков и пришли к выводу: только половина респондентов правильно определяла собственный размер тела. Почти 66% опрошенных сообщили, что хотели бы, чтобы их тело было меньше. Причём женщины выражали большее недовольство своим весом, чем мужчины.

Авторы исследования полагают: распространённость ожирения стала причиной тому, что люди неосознанно стремятся уменьшиться, хотя бы в собственных глазах. Это может привести к негативным последствиям для психики. Поэтому нужно учиться правильно воспринимать своё тело, каким бы оно ни было. Как говорят, полюбите себя!

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

Физические упражнения и пение делают человека счастливее

Чувствуете, что начинается депрессия? Самочувствие не очень, и даже намечается некоторая апатия?

Выбирайте наиболее подходящий вам способ профилактики плохого настроения!

Первый метод - отправляйтесь в спортзал на тренировку или просто в парк на тренажёры. Учёные Мичиганского университета установили, что даже 15-20 минут физических упражнений (в любом месте) существенно улучшают настроение, стимулируют выработку гормонов счастья. Люди, которые ведут активный образ жизни, менее подвержены и другим психологическим проблемам.

Умеренные физические упражнения - также отличная профилактика ожирения. Поэтому уделяйте физическим нагрузкам около 20-30 минут в день.

А исследователи из Университетского колледжа в Лондоне установили, что пение (не профессиональные навыки и не публичные выступления) также может побороть психические расстройства. Тем более, такой необычный метод терапии, в отличие от приёма антидепрессантов и седативных препаратов, не даёт побочных эффектов.

Поэтому включайте любимые песни и просто пойте. Неважно, будете попадать в ноты или нет, просто пойте от души!

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

Когда следует записаться на приём к онкологу-маммологу?

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

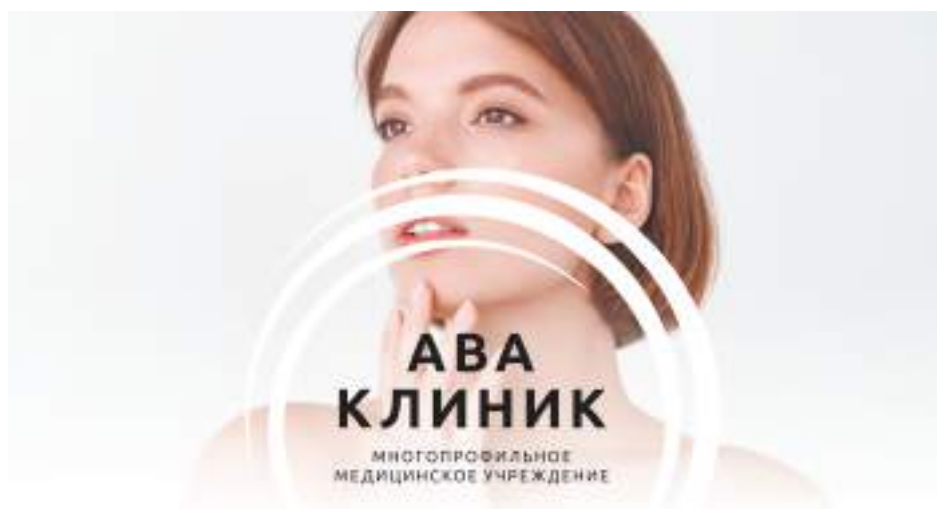
- изменение цвета кожи (покраснение);
- появление высыпаний, язвенных дефектов, западения тканей;
- зуд кожи, не связанный с явной аллергической реакцией;
- симптом «лимонной корки» – появление видимых пор на коже органа;
- деформация грудных желёз, изменение их формы, размеров;
- выраженная асимметрия;
- 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 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. www.avaclinic29.ru



ЗАБОТА О ЖЕНЩИНЕ

Приём онколога-маммолога

01.03.22 — 31.03.22

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



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



О.А. ШЕСТАКОВА

биопсию - забор небольших кусочков ткани с последующим отправлением их на гистологическое исследование.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

А вам хватает витамина D?



ИСТОРИЯ

Витамин D обнаружили в 1922 году. На тот момент он оказался четвертым из известных витаминов, в результате его и назвали четвертой по счету буквой латинского алфавита.

В организме этот витамин подвергается двухступенчатому метаболизму и превращается в активную форму (кальцитриол), который проявляет все свойства стероидных гормонов. Поэтому и получил название D-гормона.

Много лет его роль сводилась исключительно к поддержанию здоровья костной ткани. И только недавно, на основании эпидемиологических и экспериментальных данных, стала понятна истинная роль витамина D в патогенезе многих заболеваний.

Он необходим организму для регуляции обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. Участвуя в их метаболизме, этот элемент оказывает большое влияние на состояние костной ткани, работу иммунной и эндокринной систем.

ПОЛЬЗА ВИТАМИНА D

Оптимальный уровень витамина D снижает риск развития:

- рахита на 100%,
- рака, в целом – на 75%,
- рака молочной железы – на 50%,
- рака яичников на 25%,
- рака толстой кишки - на 65%,
- сахарного диабета 1 типа – на 80 %,
- сахарного диабета 2 типа - на 50%,
- рассеянного склероза – на 50%.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИН D?

Синтезируется он в организме человека самостоятельно под влиянием солнечного света, а также поступает с рыбьим жиром, маслом, яйцами, печенью, молоком.

И всё-таки основной источник витамина D для нас - солнечный свет. Однако жизнь современного человека большей частью проходит в закрытых помещениях, где нет солнечного света. А как же отпуск? Солнце, пляж - разве они не помогают нам накопить достаточного количества витамина D, которого хватит на целый год? Оказывается, нет. Как только наша кожа покрывается загаром, она перестает пропускать ультрафиолетовые лучи, и синтез витамина D в ней прекращается.

ВИТАМИН В ДЕФИЦИТЕ

По данным разных исследований, от 50 до 75% населения Земли страдают от недостатка витамина D разной степени выраженности.

В группе риска по развитию дефицита витамина D находятся: грудные младенцы, пожилые люди, люди с

ограниченным пребыванием на солнце, темное кожное, люди с ожирением, с заболеваниями, сопровождающимися нарушением всасывания жиров, а также - НАСЕЛЕНИЕ СТРАН, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЕВЕРНЕЕ 35 ПАРАЛЛЕЛИ В СЕВЕРНОМ ПОЛУШАРИИ (то есть ВСЯ ТЕРРИТОРИЯ РОССИИ).

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ АНАЛИЗА

Анализ на витамин D, как правило, не относится к частым медицинским исследованиям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

На практике наиболее точный анализ на витамин D – это определение концентрации промежуточного метаболита 25(OH)D в сыворотке крови, который определяется лабораторно.

Обычно доктор назначает исследование при развитии следующих состояний:

- деформационные изменения костей;
- уменьшение роста;
- возникновение повторных переломов;
- болезненность в костях;
- остеопороз или остеопения;
- повышение показателей паратгормона, когда кальций нормальный или низкий;
- нарушение пищеварения;
- хроническая форма панкреатита;
- энтерит радиационной природы;
- заболевание Крона;
- заболевание Уиппла;
- красная волчанка с преимущественным поражением кожи;
- гипофосфатемия;
- гипокальциемия;
- почечная остеодистрофия.

Помимо этого, исследование уровня витамина D проводится при необходимости проведения операции на костной ткани или имплантации зубов.

Лежачим пациентам и пациентам,

страдающим фотодерматитами, также показано сдавать данный анализ.

НЕДОСТАТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА D В КРОВИ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРИ:

- почечной недостаточности;
- печёночной недостаточности;
- применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулёзные компоненты;
- недостаточном содержании витамина E;
- нехватке пищи;
- недостатке солнечных лучей.

Увеличение количества витамина D в крови происходит при:

- саркоидозе;
- развитии отдельных видов лимфом;
- при недостаточном употреблении продуктов, содержащих фосфор или кальций;
- гиперпаратиреозе;
- увеличенном потреблении лекарств, в состав которых входит витамин D.

Исследование и особенности его проведения

Кровь необходимо сдать утром на голодный желудок. Оптимальное время между приёмом пищи и сдачей крови – около 12 часов. Перед анализом нельзя пить кофе или чай, можно простую воду.

После получения результата, для дальнейших рекомендаций рекомендуем записаться на приём к эндокринологу или терапевту в АВА КЛИНИК.

Самостоятельное же употребление препаратов и витаминных комплексов, содержащих данный элемент, опасно переизбытком его в крови и развитием осложнений.

Архангельск,
ул. Суфтина, 18

Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕСТЫ

- мазок количественный анализ на антитела
- анализ
- Каждый анализ
- ПЦР-тест на COVID-19
- IgG к S белку на COVID-19
- Витамин D
- 1 000 Р

* забор материала оплачивается отдельно



01.03.22 — 31.03.22

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

НОВОСТИ

Цистоскопия для вашего здоровья

Это осмотр внутренней стенки мочевого пузыря

ПОКАЗАНИЯ К ЦИСТОСКОПИИ:

- подозрение на опухоль мочевого пузыря,
- наличие крови в моче,
- часто рецидивирующие циститы,
- недержание мочи,
- бессимптомная лейкоцитурия,
- исключение прорастания злокачественной опухоли соседних органов в мочевой пузырь.

ЧТО ДАЁТ ИССЛЕДОВАНИЕ?

Цистоскопия помогает распознать хронический цистит, туберкулёз, камни, опухоли мочевого пузыря и другие урологические заболевания, а также воспалительные и опухолевые заболевания соседних с мочевым пузырём органов (матка и влагалища у женщин, предстательная железа и прямая кишка у мужчин).

Использование цистоскопов специальной конструкции позволяет проводить катетеризацию мочеточников и почечных лоханок (с диагностической или лечебной целью), биопсию и некоторые оперативные вмешательства на мочевыводящих путях и предстательной железе.

Цистоскоп позволяет увидеть внутреннее строение мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, определить состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, устьев мочеточников, наличие инородных тел, конкрементов, вид выделяющейся мочи из устьев мочеточников. С помощью цистоскопии можно получить большой объём информации, которая не доступна при рентгенологическом и ультразвуковом исследовании.

Выполняют цистоскопию также при раке матки и яичников, раке сигмовидной и прямой кишки. Показанием для экстренной цистоскопии является безболезненное появление крови в моче.

Цистоскопия является неотъемлемой частью других диагностических процедур, например катетеризации мочеточников, а также хирургических, диагностических и лечебных вмешательств, в частности, взятия кусочка ткани для гистологического исследования, электрокоагуляции доброкачественных опухолей.

Александр Владимирович АРХИПОВ, заслуженный врач России, врач-уролог, кандидат медицинских наук.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Восстанавливайтесь правильно

Для успешного восстановления после COVID-19 пациенты должны уделять внимание не только лечению, но и реабилитации после болезни. Вирус у многих людей запускает длительное воспаление во многих системах и органах, из-за чего даже после выписки из больницы можно столкнуться с осложнениями.

Ошибкой номер один при восстановлении после болезни специалисты называют отсроченное начало лечения. Даже после перенесённого в лёгкой форме ковида следует проверить здоровье.

Это поможет избежать инсультов, инфарктов, тромбозов и эмболий при постковидном синдроме, которые нередко наблюдаются даже среди молодых переболевших. Обследование позволяет достоверно узнать о возможных рисках и укажет направление дальнейших действий.

Вторая распространённая ошибка – восстанавливаться «по наитию», когда пациент пытается справиться с последствиями болезни без помощи врача. COVID-19 – болезнь мало изученная, и самостоятельные попытки понять, что требует помощи, а что может пройти само, чреваты недооценкой последствий.

Помощь врача необходима, в частности, при ускорении пульса, повышении давления, одышке или снижении остроты зрения.

Врачи предупреждают, что резкое увеличение физической нагрузки после перенесённого COVID может нанести вред организму. Это связано с тем, что во время болезни иммунная система, лёгкие и сердце человека зачастую работают на пределе возможностей. По мнению специалистов, после выздоровления следует начать с небольших нагрузок, например, с прогулок в обычном темпе, постепенно увеличивая их продолжительность.

<https://rg.ru/2022/02/21>

Посуда вредит здоровью

Нарастающие темпы аллергий и онкологических заболеваний связывают с широким применением пластиковой посуды. Дело в том, что при хранении вредные вещества из пластика проникают в еду, а затем в организм человека. Особенно это касается продуктов с большим количеством жиров.

Эндокринологи призывают отказаться от посуды из пластика.

<https://riafan.ru/>

Не забывайте о себе!

Выглядеть молодо и привлекательно независимо от возраста – мечта каждой женщины.

В 30-35 лет многие женщины жалуются, что кожа лица обвисает, отекает, появляется второй подбородок и складки.

Объяснить это достаточно просто: с возрастом тонус мышц несколько снижается, поэтому овал лица теряет прежнюю форму. Косметика, к сожалению, не всегда помогает.

Есть немало методов восстановления и омоложения кожи. Ведущее место среди прочих занимают микротоки.

МИКРОТОКИ ДЛЯ ЛИЦА

Физиотерапевтический метод воздействия на мышцы. Это безболезненная и безопасная процедура, которая оказывает на кожу лимфодренажный и лифтинговый эффекты.

Большая популярность микротоковой терапии объясняется тем, что на протяжении многих лет метод является одним из самых востребованных, позволяет решить широкий спектр медицинских и эстетических проблем.

СУТЬ МЕТОДИКИ ПРОСТА

При помощи специального оборудования производится воздействие на кожу слабыми импульсами тока, которые активизируют обмен веществ и регенерацию, нормализуют внутриклеточный метаболизм, насыщают клетки питательными веществами и кислородом, увеличивают синтез АТФ, улучшают транспортирование аминокислот, нормализуют циркуляцию жидкости, увеличивают процент проникновения активных компонентов препаратов вглубь эпидермиса.

Микротоковая терапия лица рекомендована при:

- мешках и тёмных кругах под глазами;
- отёчности век;
- восстановлении после пластических операций;
- при возрастных изменениях (слабом мышечном тоне, морщинах);
- отсутствии чёткого овала лица;
- акне (угревой болезни);
- расширенных порах кожи — для сужения пор;
- гиперкоррекции Ботоксом (ослабляет действие).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и любая медицинская процедура, микротоки имеют противопоказания, поэтому важно проконсультироваться с врачом и при необходимости пройти обследование.

Основными противопоказаниями к процедуре являются:

- беременность и лактация;
- индивидуальная непереносимость;
- патологии сердца;
- эпилепсия;
- онкология;
- инфекционные заболевания кожи лица;
- травмы и открытые раны на лице;
- имплант сердца.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеанс микротоковой терапии занимает около 40 минут. Кожу очищают от косметики, после чего наносят специальный состав в виде геля. Далее проводят непосредственно сеанс терапии микротоками по выбранной программе: по лицу медленно водят электродами, не задерживаясь на одной зоне. Металлический наконечник передаёт импульсы электрического тока.

По окончании процесса наносят средства по типу кожи.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется пройти полный курс 5-10 процедур, желательно через день. Повторный курс проводить через полгода.

МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Является отличной косметической процедурой и оказывает благотворное влияние на организм в целом.

При проведении массажа осуществляется глубокая переработка тканей кожи и мышц. Это ускоряет обмен веществ в клетках, обеспечивает ускорение регенерации клеток и снижение гипертонуса мышц. После курса моделирующего массажа улучшится цвет лица, подтянется кожа, черты лица станут более чёткими, уйдёт отёчность. И всё это без малейшего вмешательства хирурга и без вредных медицинских препаратов.

Моделирующий массаж улучшает лимфодренаж и снимает отёки, причем не только в зоне воздействия, но и в смежных зонах. Кроме того, моделирующий массаж лица нормализует работу сальных желез, что одинаково полезно и для сухой, и для жирной кожи.

ЦЕЛЬ ПРОЦЕДУРЫ

Создать красивый рельеф, который достигается за счёт снятия гипертонуса мышц и стимуляции выработки эластина и коллагена. В итоге вы получаете высокие скулы, ровную линию подбородка, отсутствие морщин и дряблости.

Все слои дермы обогащаются кислородом, обмен веществ ускоряется, возрастает способность кожи к регенерации. Кожа приобретает возможность сопротивляться процессам старения. Другими словами, морщинки не появляются в течение длительного времени

после прохождения курса моделирующего массажа.

Отёки и чёрные круги под глазами больше не будут вас беспокоить, нависающее верхнее веко исчезнет, взгляд «откроется». Хорошо подтянутся брови. Выражение лица станет более привлекательным.

Моделирующий массаж способен решить множество проблем с лицом: убрать двойной подбородок; уменьшить признаки гравитационного птоза — провисания мышц; снизить тонус мимических мышц; отёки и мешки под глазами; мелкие неглубокие морщины; кисетные морщины и носогубные складки; глубокие мимические морщины. Тонкие губы, благодаря улучшению кровообращения, станут более объёмными.

Первые результаты можно будет оценить уже после первого сеанса. Но моделирующий эффект на этом этапе ещё не проявляется — вы заметите его позже, после 4-5-го сеанса.

Рекомендуется проводить моделирующий массаж курсами по 10-15 процедур. Желательно делать небольшие перерывы между процедурами — примерно 1-3 дня. Для поддержания достигнутого результата курс можно повторить через два месяца, или делать массаж один раз в неделю без перерывов.

У моделирующего массажа мало противопоказаний. К ним относятся заболевания кожи (грибковые поражения, папилломы), серьёзные воспаления и травмы кожи, обострение аллергии, инфекционные заболевания в острой фазе. При принятии решения о проведении курса моделирующего массажа будет лучше для вас сначала проконсультироваться с врачом-косметологом.

На процедуру можно записаться по телефонам
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru



ВРЕМЯ КРАСОТЫ

Микротоки и массаж лица в будни до 12:00



01.03.22 — 31.03.22

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лазерная коррекция зрения современными методами в Архангельске: SMILE, FEMTO-LASIK, LASIK, PhRK

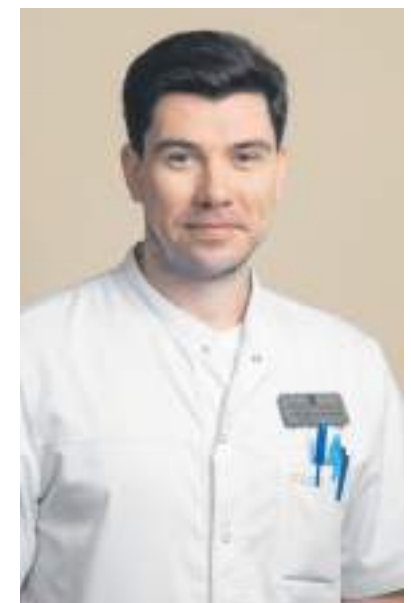
Офтальмологическая Лазерная Клиника в конце 2021 года приобрела лазер последнего поколения немецкой фирмы CARL ZEISS.

Теперь жителям области не придётся ездить в соседние регионы, чтобы сделать лазерную коррекцию по современным инновационным технологиям. На приёме у офтальмолога пациент выбирает один из четырёх методов коррекции в зависимости от предпочтений и исходных данных органа зрения. Операции проводятся сразу на обоих глазах два раза в неделю: в понедельник и пятницу. Врач-рефракционный хирург – Панкратов Роман Михайлович, работает в клинике со дня открытия. За его плечами более 20 000 выполненных операций по лазерной коррекции.



Приводим сравнительную характеристику методов коррекции для ознакомительных целей.

	ФРК	LASIK	Фемто-ЛАСИК	СМАЙЛ
Степень нарушения зрения	Близорукость до -6,0 Астигматизм до -3,0	Близорукость до -12,0 Астигматизм до ±6,0 Дальнозоркость до +6,0	Близорукость до -16,0 Астигматизм до ±6,0 Дальнозоркость до +6,0	Близорукость до -10,0 Астигматизм до -4,0
Степень воздействия на роговицу глаза	Испарение поверхностных слоев	Повреждение нервных волокон роговицы. Испарение средних слоев роговицы	Повреждение нервных волокон роговицы. Испарение средних слоев роговицы	Удаление средних слоев
Необходимое оборудование	Эксимерный лазер	Эксимерный лазер Микрокератом Одноразовые расходные материалы	Фемтолазер Эксимерный лазер Одноразовые расходные материалы	Фемтолазер VisuMax Одноразовые расходные материалы
Требования к оперирующему хирургу	Не требует прямого вмешательства офтальмохирурга	Требует вмешательства офтальмохирурга на этапе выделения и обработки лоскута роговицы	Не требует прямого вмешательства офтальмохирурга	Требует вмешательства офтальмохирурга на этапе удаления линтикулы
Формирование клапана	Не происходит	Лезвием	Лазером	Не происходит
Серьёзные осложнения с резкой потерей зрения	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют
Возможные осложнения	см. ниже	см. ниже	см. ниже	см. ниже
Частота осложнений (по литературным данным)	До 12 %	До 6 %	До 2 %	До 1 %
Болевые ощущения после операции	Неприятные ощущения или боли в течение от 1 до 4-х дней после операции	Неприятные ощущения в течение 5-6 часов после операции	Неприятные ощущения в течение 4-5 часов после операции	Неприятные ощущения в течение 2 часов после операции
Длительность использования капель после операции	До 6 месяцев после операции	До 1 месяца после операции	До 1 месяца после операции	До 1 месяца после операции
Реабилитационный период	До 12-ти месяцев	2 - 4 недели	2 - 4 недели	1 - 2 дня
Стоимость операции (1 глаз)	17 500	17 500		



Р.М. ПАНКРАТОВ

Фемто-ЛАСИК и СМАЙЛ на сегодня являются лучшим выбором для лазерной коррекции зрения (в клиниках, где есть возможность делать все варианты лазерной коррекции зрения, на СМАЙЛ приходится 60-95% операций, остальное – Фемто-ЛАСИК. Иногда ФРК по медицинским показаниям. Классический ЛАСИК не проводится).

ФРК и ЛАСИК уступают технологиям с применением фемтолазера практически по всем параметрам, за исключением стоимости

При соблюдении показаний к операции риск осложнений после лазерных операций минимален

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.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Новости школы №49



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания
АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы
ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНИЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница – с 10 до 16
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21

В минувшем году по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства Архангельской области на приобретение компьютерного оборудования для уроков труда школе № 49 было выделено 250000 рублей.

В феврале депутат посетил эту школу. Вместе с директором Натальей Шурко осмотрел приобретённую «чудо-технику» и ознакомился с её работой.

Помощь школе №62

В конце минувшего года администрация средней школы № 62 в Соломбальском округе обратилась к депутату областного Собрания Михаилу Авалиани с ходатайством об оказании финансовой помощи для выполнения работ по замене оконных блоков.

На днях депутат проинформировал директора школы Юлию Стапаненко о ходатайстве перед Правительством Архангельской области по финансовой поддержке школы на сумму 215000 рублей.



Благотворительность



В конце 2021 года неравнодушные граждане собрали подарки для 1879 детей с инвалидностью и детей из многодетных малообеспеченных семей, а также семей, состоящих на учете в органе опеки и попечительства.

На подведении итогов акций «Подарим детям Новый Год!» и «Подарки от души» собрались представители администрации Архангельска, активисты, благотворители, которые смогли организовать для детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, настоящее новогоднее чудо.

Глава городского округа Дмитрий Морев вручил благодарственные письма участникам акции.

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!

идеи
На Окружной



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 10:00 до 18:30.

vk.com/ideinaokrugnoi

гипермаркет

На Окружной



Молоко сгущенное СОКОЛ 8,5% 400г

69=00

~~89=90~~



Масло сливочное Холмогорочка 72,5% ж 180г

106=00

~~129=90~~

Шоколадный батончик Сникерс лесной орех 81 г



49=90

~~66=90~~

Сыр Российский 50% ж Татарстан



349=00

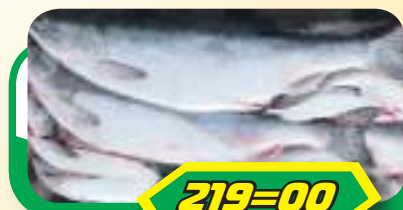
~~369=00~~



Мясо цыпленка Главпродукт 425г

109=00

~~149=90~~



219=00

~~239=90~~



Окорок свиной б/к охл.

269=00

~~349=00~~

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК
62 62 62 / 44 48 16

Защитите своё сердце!

1 Холтер-Мониторинг позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда, отклонениями показателей артериального давления при обычном поведении пациента.

- Холтер даёт возможность обнаружить связь артериального давления (АД) с приступами стенокардии и нарушением сердечного ритма, найти причины скачков давления и многих патологических состояний сердечно-сосудистой системы.

С помощью обычной электрокардиограммы (ЭКГ) зафиксировать преходящие, возникающие как бы беспричинно, нарушения ритма бывает весьма проблематично (ритм восстановился – на ЭКГ норма).

А следить в течение длительного времени и зарегистрировать изменения во время сна, под действием нагрузок, лекарственных препаратов или других факторов, вызывающих аритмию, и во все не представляется возможным.

- Холтер позволяет не только зарегистрировать ЭКГ и повышение артериального давления в определённые периоды, но и уловить сбой ритма, возникающий периодически (в виде приступов), а также зафиксировать временные страдания миокарда, обусловленные недостаточностью кровообращения и нарушением питания сердечной мышцы.

1 **Суточный мониторинг артериального давления (СМАД)** представляет собой непрерывное аппаратное исследование артериального давления (АД) в течение 24 часов.

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



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

Суточный мониторинг позволяет установить:

- Нормальное давление пациента. Норма устанавливается индивидуально, зависит от возраста, веса, образа жизни пациента.
- Скачки артериального давления во время физической активности, стрессовых ситуаций.
- Давление ночью, во время сна.
- Пульс.

Своевременное обнаружение отклонений от нормы способно снизить риск возникновения инфаркта, инсульта, позволяет определить стадию гипертонического заболевания.

- Подготовка к СМАД
- Пациент должен быть отдохнувшим, состояние спокойное.
 - Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. Под неё должен уместиться аппарат для мониторинга.

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

2 **Суточное мониторирование ЭКГ (Холтер-Мониторинг)** позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда при обычном поведении пациента.

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

- Различного рода аритмии;
- Подозрение на слабость синусового узла;
- Обморочные состояния;
- Безболевую форму ИБС;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Стенокардию Принцметала.
- Сердечные пороки;
- Состояние после инфаркта миокарда;
- Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;
- Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов);

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

Мониторинг ЭКГ можно проводить с пяти лет.

3 Кардиореспираторный мониторинг

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

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

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

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

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

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

АВА КЛИНИК

ул. Суфтина, 18

тел. 8 (8182) 60-03-03, 44-64-64

www.avaclinic29.ru

Социальный вычет по расходам на лечение и приобретение медикаментов

1 Налоговый вычет — это деньги, которые государство возвращает вам из уплаченного вами же НДФЛ.

Возможен вычет за платные медицинские услуги. Под медуслугами налоговый кодекс подразумевает приём у врача, диагностику, медицинскую экспертизу, сдачу анализов, госпитализацию, лечение в дневном стационаре, стоматологию, протезирование.

120 000 рублей – максимальная сумма расходов на лечение и (или) приобретение медикаментов, в совокупности с другими расходами налогоплательщика.

По дорогостоящим видам лечения сумма налогового вычета принимается в размере фактически произведённых расходов, без учета указанного ограничения.

Социальный налоговый вычет на лечение может получить физическое лицо, оплатившее:

- медицинские услуги, в том числе дорогостоящие, оказанные ему самому, его супругу (супруге), родителям, а также детям (в том числе усыновленным) и подопечным в возрасте до 18 лет (далее – члены семьи);
- назначенные врачом лекарства, в том числе для членов семьи;
- страховые взносы по договору ДМС, заключённому в целях своего лечения или лечения членов семьи.

Для получения социального вычета медицинские услуги должны входить в утверждённые перечни. Отнесение оказанных медицинских услуг к этим перечням решается медицинскими организациями.

Как получить социальный вычет

Получить социальный вычет можно двумя способами – в налоговом органе или у работодателя.

1 По окончании календарного года, в котором были произведены расходы на лечение и (или) приобретение медикаментов, социальный вычет может быть предоставлен налоговой инспекцией по месту вашего жительства.

2 Социальный вычет можно получить и до окончания налогового периода, в котором произведены расходы на лечение и (или) приобретение медикаментов, при обращении к работодателю, предварительно подтвердив это право в налоговом органе.

Наиболее удобный способ заполнения налоговой декларации или заявления и представления таких документов в налоговый орган – в режиме онлайн посредством интернет-сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц».

https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/soc_nv/soc_nv_pm/



В РИТМЕ СЕРДЦА

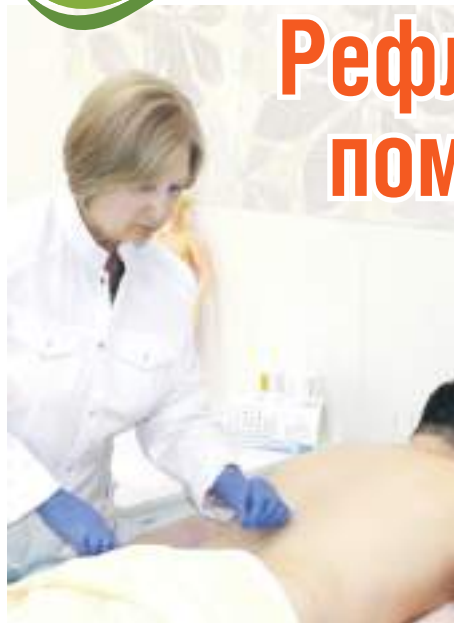
- ЭКГ 400 Р
- Суточное мониторирование ЭКГ (24 часа) .. 1 500 Р
- Суточное мониторирование АД + ЭКГ (24 часа)..... 2 000 Р



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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Рефлексотерапия поможет забыть о курении!

ДОКАЗАНО, ЧТО КУРИТЬ ВРЕДНО

При курении из табака выделяются токсические продукты: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная кислоты, окись углерода, фенол, крезол, табачный дёготь и прочие вещества.

МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

Табакокурение опасно не только наличием наркоманического синдрома, но и необратимыми изменениями во многих органах и системах.

Фенол, крезол, индол и др. оказывают канцерогенное действие, прежде всего на лёгкие и дыхательные пути. Курение табака является predisposing фактором рака лёгких, трахеи, губ, полости рта, пищевода, желудка.

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, КРОВЬ...

Никотин повышает систолическое и диастолическое артериальное давление, повышает агрегацию тром-

Курение табака - одна из разновидностей «бытовой» наркомании.

Число курильщиков за последнее время неуклонно растёт, особенно среди женщин и подростков.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Привыкание к курению связывают с ощущением удовольствия, повышения работоспособности, снятия нервного напряжения и т. д. Существенную роль играет ритуал, выраженный в привычных действиях.

АВА КЛИНИК

Экспресс-тесты на Covid-19

(в домашних условиях)
в «АВА ФАРМ»

АВА ФАРМ
СЕТЬ АПТЕК

По мазку 950 Р

Красных партизан, 28. 8 (8182) 40-33-66
Суфтина, 18. 8 (8182) 40-33-88

боцитов, вызывает нежелательные изменения сердечно-сосудистой системы.

Курильщики в 2-4 раза чаще, чем некурящие, страдают приступами стенокардии и инфарктом миокарда, а облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей у них встречается в 38 раз чаще.

КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ

У курящих женщин чаще отмечаются выкидыши, у мужчин нарушаются способности к оплодотворению. Никотин угнетающе действует на центры эрекции, половое влечение, лактацию у женщин.

ПОРА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!

Не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. Зачастую применяемые методы требуют высокой самодисциплины от человека, имеют большую продолжительность и противопоказания.

Иглорефлексотерапия — уникальная методика, способная избавить от курения. При этом курильщик должен иметь непреодолимое желание избавиться от болезненной привычки.

Механизм действия рефлексотерапии связан с тем, что эндогенные опиаты (гормоны счастья), выделяемые под влиянием иглотерапии, заменяют аналогичное действие никотина. Это позволяет купировать абстинентный синдром и помогает постепенной перестройке организма при отвыкании от курения.

Наибольший эффект при лечении табакокурения методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия.

Также рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Курс лечения методом рефлексотерапии – 3-5 процедур воздействия на аурикулярные и корпоральные точки в амбулаторных условиях.

Повторные курсы можно провести через 2-3 недели, или при появлении вновь сильного влечения к курению.

Главное условие успеха лечения табакозависимости - это ваше желание бросить курить, и мы вам в этом поможем.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск,
ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

На фото: сеанс проводит
Л.У. ТОЧИЛОВА

ШАНС
Скорая помощь

БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

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

пансионат
ЗАБОТА

Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105

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

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 № 2172.
Подписано в печать 23.02.2022 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.