

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Поствакцинальный иммунитет к вирусу Covid-19

Определение в крови антител класса G (IgG) к спайковому S белку позволяет судить о наличии защитного иммунитета к вирусу SARS-CoV-2, который может сформироваться как после перенесённого заболевания, даже если инфекция протекала бессимптомно, так и после вакцинации.

ЧТО ТАКОЕ СПАЙКОВЫЙ ПРОТЕИН (S)?

Спайковый белок является одним из четырёх структурных белков (S, E, M и N), которые входят в состав оболочки вируса SARS-CoV-2. Именно S протеин придаёт вирусной частице сходство с короной, что видно при криоэлектронной микроскопии. Одно из свойств S белка – обеспечение проникновения вируса в клетку, то есть её заражение.

ИММУННЫЙ ОТВЕТ НА ВИРУС

В ответ на попадание в организм возбудителя инфекции иммунная система начинает вырабатывать специфические белки – антитела, или иммуноглобулины.

Продолжение
на стр. 2

Улучшаем самочувствие!

Отмечаете быструю утомляемость, усталость, нехватку энергии, мучает бессонница? Справиться с вышеперечисленными симптомами поможет препарат «Лаеннек».

- Лаеннек был изобретён в Японии в 1956 году и в настоящее время используется в 30 странах мира.

- Оригинальный лекарственный японский инъекционный препарат гепатопротектор и иммуномодулятор, который используется, в том числе, и для укрепления иммунитета.

- Сочетание в Лаеннек структурно-пластических веществ, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность, и регуляторных пептидов, которые активизируют в клетках процессы регенерации и функциональной активности, обуславливают высокую эффективность и при этом физиологичность препарата.

- Лаеннек — многокомпонентный препарат, состав которого не ограничивается пептидами. Помимо пептидов, ингредиенты Лаеннека представлены группами веществ: аминокислотами, витаминами и микро- и макроэлементами. Положительные эффекты препарата объясняются не только синергичным действием пептидов, цитокинов и аминокислот, но и химической активностью макро- и микроэле-

ментов, витаминов. Такой уникальный состав разнонаправленно воздействует на организм.

В России препарат прошёл предрегистрационные испытания на кафедре гастроэнтерологии Федерального Государственного Университета им. Н. И. Пирогова Управления делами президента РФ, в главном клиническом военном госпитале им. Н. Н. Бурденко Министерства обороны РФ, в Институте иммунологии Федерального медико-биологического Агентства России. В результате исследований «Лаеннек» зарегистрирован и разрешён к применению Министерством здравоохранения в качестве инъекционного лекарственного средства.

ПРИМЕНЕНИЕ

Во всём мире этот препарат используется для лечения более 80 различных заболеваний:

- при неврозах с разными причинами возникновения,
- депрессивных состояниях,
- синдроме «выгорания» представителей профессий, связанных с повышенным стрессом (менеджеры, бро-

керы, преподаватели, спортсмены, военнослужащие),

- в восстановительных периодах после нагрузок,
- невралгии, мигрени и неврозе,
- при аллергии и астме,
- выпадении волос,
- эффективно заживляет раны, борется с келоидными рубцами,
- заболеваниях кожи.

И т.д.

ЭФФЕКТ

После прохождения курса капельниц с этим препаратом пациенты длительное время находятся «на подъёме», ощущая:

- прилив сил, повышение работоспособности;
- ясность мышления;
- улучшение физической формы;
- снятие стресса, раздражительности;
- улучшение сна;
- повышение половой активности;
- снятие лекарственной интоксикации. Исследования ВОЗ показали, что регулярные курсы препарата продлевают продуктивную зрелость и отдаляют наступление старости.

Запишитесь на консультацию к врачу-терапевту, врачу-неврологу в АВА КЛИНИК для выявления показаний и назначения курса лечения.

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



КОНТРОЛЬ ДО И ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ

Антитела IgG к S белку

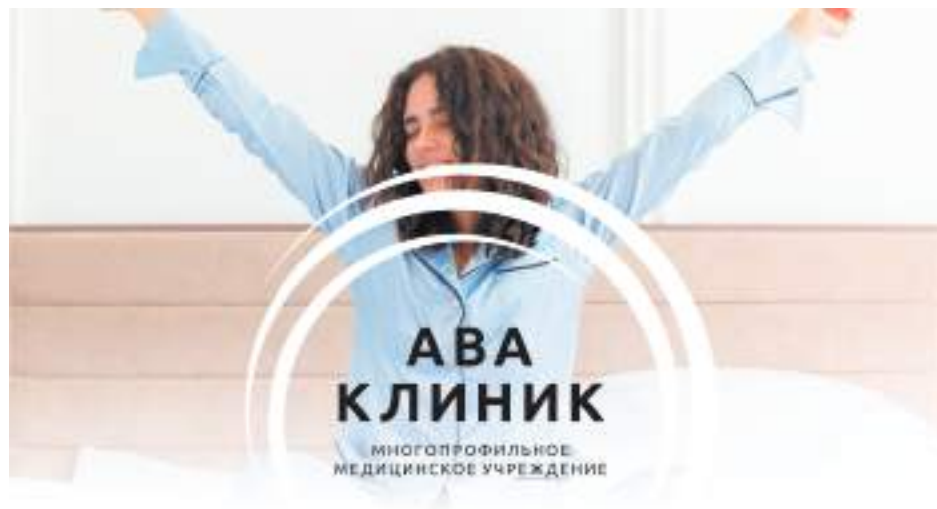
750 Р* ~~950 Р~~

* забор крови оплачивается отдельно



01.04 — 30.04.2021

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



ДЛЯ СИЛЫ И БОДРОСТИ

Терапия «Лаеннек»

1 ампула

1 900 Р ~~2 200 Р~~

2 ампулы

3 490 Р ~~4 020 Р~~

Внутривенное капельное введение препарата с учетом системы для вливания и физ. раствора



01.04 — 30.04.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Поствакцинальный иммунитет к вирусу Covid-19

Продолжение.
Начало на стр. 1

Иммуногенным (вызывающим активный иммунный ответ) белком вируса SARS-CoV-2 является спайковый (S) белок. Тест на антитела к спайковому белку SARS-CoV-2 позволяет судить о наличии протективного (защитного) иммунитета, который мог сформироваться после перенесённого заболевания или после вакцинации.

ОЦЕНКА ПОСТВАКЦИНАЛЬНОГО ИММУННОГО ОТВЕТА

При оценке иммунного ответа после вакцинации препаратом на основе S-белка вируса SARS-CoV-2 рекомендуется определение не ранее, чем на 42-й день после первого этапа вакцинации.

Согласно временным методическим рекомендациям Минздрава РФ, для оценки поствакцинального иммунного ответа, полученного иммунизацией вакцинным препаратом (например, Спутник V (Гам-КОВИД-Вак)), применяются тест-системы, с помощью которых определяют IgG антитела к рецептор-связывающему домену.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Специальной подготовки не требуется. Рекомендуется взятие крови не ранее, чем через четыре часа после последнего приёма пищи.

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

Только для женщин...

Посещать гинеколога с профилактической целью достаточно 1 раз в год (допускается чаще, если волнуетесь о своём здоровье, имеете выраженную онко-настороженность).

Прежде всего на приёме врач проведет осмотр шейки матки в зеркалах, возьмёт мазок на степень чистоты влагалища и мазок на онкоцитологию. При необходимости будет проведена кольпоскопия.

В ходе бимануального осмотра врач оценит состояние матки и её придатков и при необходимости порекомендует пройти ультразвуковое исследование ОМТ.

Также врач осмотрит молочные железы и, в зависимости от возраста пациентки, ей порекомендует или УЗИ молочных желёз, или маммографию.

Не стесняйтесь приходить к гинекологу без жалоб! Не всегда то, на что вы не обращаете внимание, является нормой, а некоторые заболевания вообще протекают бессимптомно!

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

Проверьте свою печень

Печень — самая крупная железа в организме человека. Её нередко сравнивают с биохимической лабораторией, с заводом по нейтрализации токсических веществ, фабрикой по производству ферментов, с депо для складирования крови, важнейших витаминов и микроэлементов.



Очевидно, что если этот орган даёт сбой, последствия могут быть самыми печальными. Вовремя распознать причину возникшей проблемы помогут лабораторные исследования.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Обследовать печень следует незамедлительно, если вы заметили следующие признаки дисфункции органа:

Неприятные ощущения в области нижней пары рёбер справа.
Неприятный привкус во рту.

Потеря веса на фоне астенического синдрома.
Желтуха.

Проверка печени позволяет выявить сам факт заболевания, его степень, уровень нарушения работы печени;

- наличие и степень гистологических (клеточных) изменений структуры печёночной ткани;
- специфические заболевания печени — вирусные и аутоиммунные гепатиты, жировой гепатоз.

Как проверить здоровье печени, какие анализы для этого надо сдать и какие методики используются в современной лабораторной практике в АВА КЛИНИК?

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

УЗИ даёт возможность изучить структуру печени. Метод является достоверным, позволяет определить индивидуальные показатели и параметры. Он абсолютно безболезненный и безвредный для организма. Эта методика применяется для обследования как взрослых, так и детей.

За 3-5 дней до проведения УЗИ печени пациенту рекомендуется:

- отказаться от употребления продуктов, вызывающих процессы брожения (капусты, фруктов, чёрного хлеба, молока, бобовых);
- соблюдать режим питания (кушать 3-4 раза в сутки);
- для уменьшения газов целесообразно употреблять адсорбенты (уголь);
- при вздутии живота и запоре провести клизмы вечером до УЗИ (для тучных людей);
- не принимать пищу утром перед УЗИ;

- ограничить употребление воды до 1,5 л в сутки;
- отказаться от жевательной резинки, не чистить зубы, не полоскать рот.

Приём каких-либо медикаментов не влияет на результаты исследования.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Биохимия крови — лабораторное исследование для оценки функционирования печени. Патологические состояния печени неизбежно отражаются в параметрах биохимического анализа крови, показывающих расхождение с нормой.

В биохимию крови входит большой перечень различных показателей:

Билирубин Этот пигмент выделяется при распаде гемоглобина. Какое-то время он циркулирует в крови, а затем разрушается клетками печени и выводится с мочой. Если клетки печени повреждены, билирубин не разрушается, его уровень в крови возрастает. Этот пигмент довольно токсичен, и его повышение может приводить к неприятным последствиям. Наиболее важным показателем является прямой билирубин, уровень которого напрямую зависит от работы печени.

АЛТ Это фермент, синтезирующийся в печени. Большая часть его остаётся в печени, в крови он циркулирует в небольших количествах. Его уровень в крови повышается при массовой гибели клеток печени, которые высвобождают этот фермент в кровь.

АСТ Ещё один фермент, который синтезируется и остаётся в тканях печени. Его повышение может указывать как на заболевания печени, так и на нарушение работы сердца.

Щелочная фосфатаза (ЩФ) Этот фермент содержится во многих тканях человеческого организма. Есть отдельный показатель под названием печёночная щелочная фосфатаза, значение которого учитывается при подозрении на заболевания печени.

Гамма-глутамилтранспептидазы (ГГТ) Уровень ГГТ определяют для выявления нарушения работы печени или желчных протоков, мониторинга употребления алкоголя, а также дифференциации заболеваний желудочно-кишечного тракта и костей.

Если по результатам биохимического анализа крови обнаруживается отклонение количества какого-либо элемента от нормы — не стоит впадать в панику. Запишитесь на приём к врачу-терапевту.

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



ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ

УЗИ + анализы

общий билирубин, прямой билирубин, АСТ, АЛТ, ГГТ, ЩФ

1 690 Р*

* забор крови включен в стоимость

01.04 — 30.04.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



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 счёту 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, темнокожие, 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.

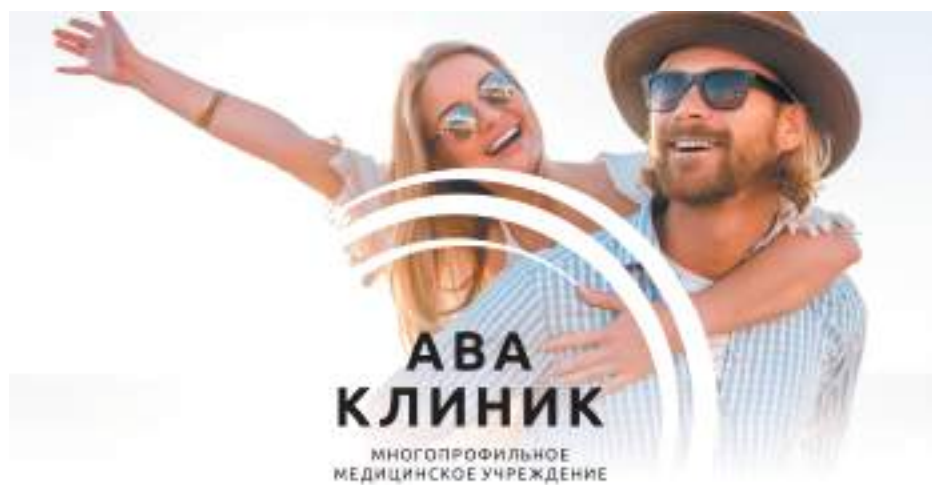
ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

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



СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Анализ на витамин D

990 Р* ~~1 650 Р~~

* забор крови оплачивается отдельно



01.04 — 30.04.2021

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Как ветром сдуло...

Рост волос на теле зависит от гормонов. За это отвечают мужские гормоны, в частности, тестостерон. Он есть и в женском организме — у кого-то в большей степени, у кого-то — в меньшей. Женщинам он тоже очень нужен — помогает быть активными, амбициозными и сексуальными.



Однако даже самые красивые черты лица и необыкновенно чёткий макияж теряются, если у женщины растут усики или борода. Именно волосы сразу привлекают к себе внимание и портят впечатление.

Не спешите расстраиваться! Вам не придётся выщипывать волоски пинцетом или сбривать бритвой. В нашем современном мире проблема волос на лице решается достаточно просто.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Сегодня один из самых безопасных, быстрых и эффективных методов удаления лишних волос — диодная лазерная эпиляция. Лазерный луч наводится на обрабатываемый участок, и под воздействием импульсов волосяной фолликул полностью разрушается.

С помощью этого метода удаляются от 15 до 25% волос, которые находятся в фазе роста. Лазер разрушает фолликулы, поэтому рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена на следующей процедуре. Соответственно, для получения результата потребуется провести несколько сеансов.

В АВА КЛИНИК — СОВЕРШЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

MeDioStar Next PRO — диодный лазер с улучшенной технологией эпиляции и высокой мощностью. Это инновационная разработка немецкой компании «Asclepion Lasers Technologies GmbH», которая уже больше тридцати пяти лет занимает лидирующие позиции в мире в производстве лазерных аппаратов.

Диодный лазер даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос у пациентов как со светлым, так и с тёмным типом кожи.

ВАМ ПОДОЙДЁТ ЭТОТ МЕТОД, ЕСЛИ:

- Необходимо устранить нежелательные волосы на длительный период.
- После использования бритвы и других средств на коже появляется сильное раздражение.
- Ощущается болезненность при механическом удалении волос.
- Наблюдается индивидуальная непереносимость воска или других составов при применении прочих методов.

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС?

Специалист наносит специальный гель и обрабатывает выбранную область лазером. Длительность процедуры зависит от размера зоны воздействия. В среднем, этот период занимает от 15 минут.

СКОЛЬКО ПРОЦЕДУР?

Количество сеансов зависит от индивидуальных особенностей человека. Среди них тип и оттенок кожи, цвет волос и интенсивность их роста.

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК.

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



**ГОТОВИМСЯ
К ЛЕТУ**

Лазерная эпиляция

при покупке от 3 процедур

15.04 — 30.04.2021

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



Когда нужен эндокринолог?

Роль эндокринологии в вопросах сохранения здоровья, увеличения продолжительности и качества жизни сложно переоценить. Ведь все процессы, происходящие в организме, неразрывно связаны с деятельностью эндокринной системы.

Причины эндокринных заболеваний до конца не установлены, поскольку существует множество факторов, способных вызвать патологический процесс. Наиболее распространены следующие:

- инфекционные заболевания;
- кисты и опухоли желез;
- наследственный фактор;
- хронические заболевания других органов и систем;
- хирургические вмешательства;
- приём определенных лекарств;

Нарушение нормальной работы желез во всех случаях приводит к расстройству системы регуляции и возникновению заболеваний. Чаще всего наблюдаются поражения щитовидной железы, вызывающие гипертиреоз, и поджелудочной железы, что приводит к сахарному диабету. Этим хроническим заболеваниям эндокринной системы

подвержены мужчины и женщины всех возрастных групп.

Изменение массы тела, показателей уровня сахара, электролитов и жиров крови, состояния нервной и сердечно-сосудистой системы, эмоционального фона и внешности, появление ряда офтальмологических нарушений, избыточного чувства жажды и нарушение аппетита могут стать поводом для обращения к врачу-эндокринологу. Цель консультации — уточнение возможной патологии щитовидной железы или гипофиза, надпочечников, состояния репродуктивной системы и сахарного диабета.

КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

Одним из наиболее важных вопросов при лечении разных заболеваний является коррекция питания. Основными задачами питания при эндокрин-



М.Е. РОМАНЦОВА

ной патологии и обменных заболеваниях являются:

- уменьшение алиментарных погрешностей, способствующих развитию заболевания
- воздействие на имеющиеся нарушения обмена веществ
- коррекция массы тела
- контроль потребления и затрат энергии
- повышение защитных сил организма
- профилактика осложнений заболевания

ПРОВЕРЬТЕ ВАШ САХАР

Инсулинотерапия является ведущим методом лечения сахарного диабета во всём мире. Она позволяет значительно улучшить состояние пациентов и обеспечить им полноценную жизнь.

Инсулинотерапия применяется:

- для лечения пациентов с сахарным диабетом первого типа;
- в качестве «временной меры» при подготовке пациентов с диабетом второго типа к хирургическим вмешательствам, при возникновении простудных и других заболеваний;
- для лечения пациентов с диабетом второго типа при неэффективности лечения сахароснижающими препаратами.

Если у вас возникают сомнения в здоровой работе эндокринной системы, вам следует обратиться к врачу-эндокринологу. Он проконсультирует вас по вопросам питания при эндокринных заболеваниях на фоне нормальной, недостаточной, избыточной массы тела; коррекции инсулинотерапии в повседневной жизни и терапии сахарного диабета перед плановыми оперативными вмешательствами, а также по другим вопросам.

Назначенные врачом-эндокринологом инъекции, инфузии в рамках лечения остеопороза, эндокринной офтальмопатии, диабетической нейропатии, а также назначения других врачей-специалистов можно получить в комфортных условиях дневного стационара в АВА КЛИНИК.

Марина Евгеньевна РОМАНЦОВА,
врач эндокринолог
высшей квалификационной
категории АВА КЛИНИК.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru

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
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)



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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
ПН - ПТ С 8:00 ДО 19:00
СБ С 8:00 ДО 16:00, ВС - ВЫХОДНОЙ.

Загадка по имени глаукома

В старину глаукому называли «болезнью аристократов». Возможно потому, что при этом заболевании противопоказан тяжёлый физический труд. На самом же деле эта болезнь не щадит ни богатых, ни бедных.

Несмотря на значительные успехи, достигнутые в лечении глаукомы, до настоящего времени заболевание является ведущей причиной необратимой слепоты во всем мире, приводящей к инвалидности. Сохранение зрительных функций не гарантирует даже успешное проведение хирургического лечения, особенно если оно выполняется в далекозашедшей стадии заболевания. Поэтому особенно актуальна ранняя, своевременная диагностика больных с подозрением на глаукому.

На вопросы что такое глаукома, как она проявляется и что делать, если установлен такой диагноз, отвечает **врач Офтальмологической Лазерной Клиники, офтальмохирург высшей квалификационной категории МАКАРОВСКАЯ Оксана Владимировна.**

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

- Глаукома - это хроническое прогрессирующее заболевание глаз, при котором затруднён отток жидкости из глаза, что приводит к повреждению зрительного нерва, ухудшению полей зрения и в итоге - к необратимой потере зрения.

Это многофакторное заболевание, течение которого влияют как общее состояние организма, так и особенности анатомии самого глаза.

КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГЛАУКОМЫ?

- Наличие глаукомы у ближайших родственников (так называемая отягощённая наследственность).
- Возраст. Чаще глаукома развивается у людей старше 40 лет, и чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы.
- Считается, что развитию глаукомы способствуют сахарный диабет; сопутствующие болезни сосудистой системы: артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, травмы, некоторые глазные заболевания.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГЛАУКОМА?

- До сих пор точно неизвестно, почему у человека развивается глаукома. Коварство заболевания ещё и в том, что даже при далекозашедшей стадии заболевания глаз не болит, и в большинстве слу-



О.В. МАКАРОВСКАЯ

чаев, глаукома протекает бессимптомно, то есть пациента ничего не беспокоит. На данном этапе только офтальмолог может выявить начальные признаки глаукомы путём комплексной проверки зрительных функций и осмотра глаза.

С течением времени появляются и симптомы, которые беспокоят пациента. Самым важным является возникновение дефектов в поле зрения. Изолированно повышение внутриглазного давления не свидетельствует о возникновении глаукомы, если отсутствуют остальные признаки заболевания.

В большинстве случаев на ранних стадиях существуют несколько признаков глаукомы:

- медленная потеря периферического поля зрения;
- радужные круги вокруг световых источников;
- сложность фокусирования на ближних расстояниях;
- глаза не могут адаптироваться в темноте;
- затуманивание зрения, появление сетки перед глазами;
- могут появиться боли в глазу или надбровной области.

Чтобы попасть на операцию по лечению глаукомы, необходимо пройти осмотр у врача-офтальмолога, записавшись на приём по телефонам регистратуры Клиники: **68-00-00; 40-68-68**

Продолжение статьи про глаукому - в следующем выпуске газеты «Здоровье Северян» 28 апреля.

Советы для здоровья глаз

- При работе за компьютером

Монитор установите чуть ниже уровня глаз, на отдалении примерно 60 см. Используйте антибликовое покрытие, чтобы свет от экрана не отражался в глаза. Каждые 20 минут делайте зарядку для глаз.

- Носите солнечные очки

Ультрафиолетовое излучение может вызвать катаракту, ожог роговицы и даже рак век. Носите солнечные очки или специальные линзы с УФ-фильтром.

- Используйте защитные очки

Травму глаз можно получить даже дома при несоблюдении правил безопасности. Используйте очки, чтобы защитить глаза от попадания мелких частиц или воздействия химических веществ. Для занятий некоторыми видами спорта следует также выбрать защитные очки.

- Продукты, полезные для глаз

Продукты, улучшающие кровообращение, обеспечат хорошее зрение. К ним в числе прочих относятся цитрусовые, зелень, фасоль, горох, орехи, устрицы, мясо птицы. Для зрения полезен бета-каротин, содержащийся в моркови и других жёлтых и оранжевых продуктах. Лютеин и зеаксантин — вещества, которые также полезны для глаз, содержатся в зелени, шпинате, капусте и других листовых овощах.

- Не игнорируйте боль в глазах

Если у вас появилось ощущение, будто бы в глаза попал песок, промойте глаза холодной водой или изотоническим раствором.

Если симптомы не проходят, глаза опухли, болят или стали чувствительны к свету, обратитесь за медицинской помощью.

- Регулярно проверяйте зрение

В возрасте от 18 до 60 лет рекомендуется проверять зрение раз в два года. Если вы старше, или носите контактные линзы, или страдаете от диабета, повышенного давления, проверять глаза следует каждый год.

- Откажитесь от курения

Курение повышает риск возникновения катаракты, сухости глаз и других заболеваний, при которых поражается сетчатка глаза. Курение также вызывает образование тромбов в кровеносной системе и спазмы артерий.

Поэтому чем быстрее вы бросите курить, тем меньше будет риск получить осложнения.



При глаукоме процесс начинается с сужения поля зрения и при прогрессировании приводит к слепоте.

Специалисты
Офтальмологической
Лазерной Клиники
предлагают
вылечить глаукому
БЕСПЛАТНО
по полису ОМС и
БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Лыжный спринт

На территории спортивного комплекса им. А. Ф. Личутина прошли традиционные лыжные соревнования «Лыжный спринт-2021». В гонках участвовали учащиеся школ, техникумов, жители округа, ветераны.

Искренняя благодарность за организацию и проведение соревнований Владимиру Ушакову, Светлане Филиной, Светлане Колодрубской, Леониду Терентьеву, Николаю Федосееву, директору спортивного комплекса Иго-

рю Тропину, всей судейской команде. Подведены итоги соревнований, победителей ждут награды.

Мероприятие состоялось при поддержке администрации Северного округа, управления физкультуры и спорта мэрии города, депутата областного собрания Михаила Авалиани, депутатов городской Думы Ивана Воронцова и Ольги Синицкой, дирекции спортивного комплекса им. А. Ф. Личутина

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СЕНИЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

Воспитывать патриотов



Патриотическое воспитание молодежи, неразрывная связь поколений являются приоритетными задачами в работе общественных ветеранских организаций Северного округа - Совета ветеранов и общественной организации «Дети войны». Ветераны участвуют в патриотических мероприятиях общеобразовательных школ Северного округа, проводят уроки мужества, а также приглашают детей на свои плановые мероприятия.

В общественной приемной депутатов Северного округа состоялась очередная встреча ветеранов с учащимися школы № 37 и курсантами военно-патриотического центра «Вымпел».

На встрече ветеранам были вручены общественные награды «Дети войны».

О всех ЧП на коммунальных сетях архангелогородцы могут сообщать в любое время суток по единому многоканальному телефону 420-112.

Задача ЕДДС – сбор и обработка информации о ЧП и авариях, анализ и оценка её достоверности и доведение информации до экстренных оперативных служб и организаций, в компетенцию которых входит устранение чрезвычайных ситуаций.

Единая дежурно-диспетчерская служба была создана три года назад. Это позволило наладить более тесное взаимодействие горожан с организациями и службами, обеспечивающими жизнедеятельность города.



ОБО ВСЕХ ЧП ГОРОЖАНЕ МОГУТ
СООБЩАТЬ

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК

ПО МНОГКАНАЛЬНОМУ ТЕЛЕФОНУ
ЕДИНОЙ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКОЙ
СЛУЖБЫ

420-112

Безопасность пешеходов

Завершена модернизация пешеходных переходов около образовательных учреждений. В Северном округе три светофора Т7 подключены к электрооборудованию и запущены в работу на следующих участках:

- ул. Кировская, 12 (подход к школе № 43);
- ул. Кировская, 21 (подход к школе № 37);
- ул. Кировская, 6 (подход к школе № 37).



Конкурс в новый состав общественного совета



Действующие общественные Советы прекратили свою работу. Объявлен конкурс в состав общественного Совета Северного территориального округа, который пройдет с 17 по 30 марта 2021 года.

На заседании общественного Совета Северного округа Валентина Попова ознакомила членов Совета с новым Положением об общественном Совете, сообщила об условиях и сроках проведения конкурса, поблагодарила членов Совета за совместную работу. И.О. главы администрации округа Гидайт Шукюров вручил членам Совета благодарности за плодотворное сотрудничество, открытый диалог и эффективную работу на благо развития округа. Выражаем благодарность всем, кто в разные годы работал в общественном Совете Северного округа и бывшим председателям Совета Светлане Гораль и Ивану Воронцову.

культурный центр
северный

ПРИГЛАШАЕТ
АРХАНГЕЛОГОРОДЦЕВ
НА МЕРОПРИЯТИЯ В АПРЕЛЕ:

3 апреля в 14:00 концерт хореографического ансамбля «Овация» (АГКЦ) (6+)

4 и 18 апреля в 11:00 развивающая программа для малышей и родителей «Малышник» (0+)

4 апреля в 14:00 шоу ростовых кукол МКЦ «Луч» (6+)

9 апреля в 18:00 концерт Академического Северного русского народного хора, г. Архангельск (12+)

10 апреля в 14:00 шоу цирка «Весар», г. Архангельск. (0+)

11 апреля в 14:00 концерт творческих коллективов КЦ «Северный» - «Маленькие артисты на большой сцене» (0+)

17 апреля в 14:00 гала-концерт открытого конкурса детского творчества для воспитанников детских дошкольных учреждений «Северное солнышко» (0+)

18 апреля в 14:00 сольный концерт образцового танцевального коллектива «Горошины» (0+)

24 апреля в 14:00 сольный концерт народного хора русской песни «Соломбалочка» (12+)

25 апреля в 14:00 гала-концерт лучших номеров городского конкурса хореографического искусства «Танцевальный серпантин» (0+)

Узнать подробности мероприятий можно по телефонам:

23-47-21, 23-42-09 КЦ «Северный», ул. Кировская, 27.

Заболевания сердечно-сосудистой системы у людей пожилого возраста

По словам кардиологов, заболевания сердца «молодеют». А больное сердце пожилых людей – это вообще проблема номер один.

Подавляющее большинство граждан преклонного возраста имеют те или иные патологии сердечно-сосудистой системы. Помимо пороков сердца, в медицине выделяют болезни сосудов и их последствия (инфаркт, гипертония, стенокардия и т. д.) и нарушения, связанные с работой непосредственно сердечной мышцы (эндокардит).

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Стойкое повышение артериального давления (артериальная гипертензия, гипертония) чаще встречается у женщин старше 55 лет и у мужчин, которым исполнилось 60-65. Причины появления:

- наследственный фактор;
- лишний вес;
- вредные привычки (употребление алкоголя и табака);
- высокий уровень холестерина в крови;
- малоактивный образ жизни;
- стрессы;
- поражение кровеносных сосудов и артерий атеросклеротическими бляшками.

ПРЕДВЕСТНИКИ ИНФАРКТА

Опасным сигналом является то, что при измерении артериального давления (АД) тонометр показывает показатели выше 90 на 145 единиц ртутного



столба. При этом у престарелых лиц АД может быть стабильно высоким с большим разрывом между верхней и нижней цифрой (атеросклеротическое давление), но при этом большинство не испытывают неприятных ощущений.

Правда, иногда появляется шум в ушах, побаливает голова, учащается сердцебиение, подташнивает. Но эти симптомы списываются на возраст и поэтому люди редко обращаются к врачу. Между тем, такое состояние может привести к инфаркту миокарда.

ВОЗМОЖЕН ИНСУЛЬТ

При резком повышении АД может произойти разрыв стенки кровеносного сосуда и кровоизлияние в мозг. В зависимости от того, какие структуры были поражены, могут пострадать движения, зрение, слух, речь. Геморрагические инсульты могут также сопровождаться тяжёлым состоянием больного.

СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ: приспособиться или лечить?



Это одна из наиболее часто встречающихся урологических проблем.

При стрессовом недержании подтекание мочи происходит при кашле, смехе, чихании, физической нагрузке и прочих, то есть в любых повседневных ситуациях, при которых повышается внутрибрюшное давление. К сожалению, к врачу обращается только каждая десятая из женщин, имеющих проблемы с мочеиспусканием.

В качестве профилактики рекомендуется ежедневно укреплять мышцы тазового дна с помощью упражнения Кегеля. Эта гимнастика проста, но эффективна.

Лечение стрессового недержания мочи лазером – безопасный и эффективный метод, позволяющий избавиться от заболевания без хирургического вмешательства.

Процедура проводится без наркоза и неприятных ощущений. Все насадки тщательно стерилизуются и проходят специальную обработку. Эффект заметен уже после одной процедуры.

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

ВИЗИТ К ВРАЧУ

Чем помочь пожилому человеку с высоким давлением? Прежде всего, нужно обратиться к врачу для назначения постоянных лекарств. Такие средства подбираются индивидуально с учётом состояния всего организма. Важно: необходима диета (ограничение соли и высококалорийных продуктов), максимально возможная двигательная активность и избавление от лишней массы тела.

СТЕНОКАРДИЯ

Болезненные ощущения за грудиной возникают при повышенной физиче-

ской или эмоциональной нагрузке. Это происходит потому, что во время работы или стресса в сердце не поступает достаточное количество кислорода. Пациенты с таким диагнозом всегда купируют боль нитроглицерином. Но в медицинской практике существует нестабильная стенокардия, которая проявляется в ночное время и является предвестником инфаркта. В такой ситуации необходима срочная госпитализация во избежание летального исхода.

ПОСОВЕТУЕМ

- Правильно питайтесь: пусть в рационе будет как можно меньше сладкого, выпечки, животных жиров. И наоборот: цельнозерновой хлеб, растительные жиры, фрукты и овощи стоит потреблять регулярно.
- Двигайтесь. Умеренная физическая активность помогает сердцу и сосудам оздоравливаться.
- Нормализуйте свой вес, ожирение – фактор риска атеросклероза.
- В борьбе против старения сердца и сосудов помогают биодобавки, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, В, Е, а также кальций, калий, натрий, магний.

Если вас беспокоит состояние вашей сердечно-сосудистой системы, запишитесь на приём к врачу кардиологу.

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



**ПЕНСИОНЕРАМ,
 ВЕТЕРАНАМ И ИНВАЛИДАМ
 НА КОНСУЛЬТАЦИИ
 СПЕЦИАЛИСТОВ
 И ЛАБОРАТОРНУЮ
 ДИАГНОСТИКУ**



Для получения скидки необходимо предъявить оригинал удостоверения. Скидка не распространяется на услуги, участвующие в других акциях.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ШАНС

скорая помощь

БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС

ПОВОДЫ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

- Температура выше 38,5°
- Потеря сознания
- Затрудненное дыхание
- Боль в животе
- Пищевое отравление, сопровождающееся повышенной температурой, затруднением дыхания, зрениа
- Сильный ожог, Перелом
- Другие виды отравлений
- Сильное кровотечение
- ДТП

23-03-03, 43-03-03

SHANS29.RU | АРХАНГЕЛЬСК, СУФТИНА, 18

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 четырехразовое питание

Культурный досуг

Пансионат ЗАБОТА

Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

Постоянным партнёрам СКИДКИ!!!

Тираж газеты около ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают. **Интересно?**

Пишите medicina29@mail.ru Звоните 8-911-592-1600

Большой выбор посуды!

Идеи На Окружной

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10 до 20 ч. vk.com/ideinaokrugnoi

гипермаркет На Окружной

В гипермаркете низких цен На Окружной

ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ от 3000 р. БЕСПЛАТНО!

- ~~59=90~~ ~~74=90~~ Молоко цельное сгущ. с сах. пастер. ГОСТ Главпродукт 8,5% 380г
- ~~159=90~~ ~~179=90~~ Кофе Суаре натуральный раств. 95г ст/б
- ~~49=90~~ ~~59=90~~ Крупа пшено шлифованное Макфа 400г 6 пак.
- ~~62=90~~ ~~78=90~~ Хлопья гречневые Макфа 450г
- ~~59=90~~ ~~71=90~~ Чай Азерчай Букет чёрный в/с 25 пак*2г

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13
ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК 62 62 62 / 44 48 16