



А вам хватает витамина D?

Щитовидная железа – один из важнейших органов эндокринной системы человека. Основная функция её – выработка тиреоидных гормонов. Они регулируют большинство процессов обмена веществ в организме.

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 ме-

таболизме, 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 све-

та, 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 перестаёт 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

Продолжение на стр. 3

В Архангельской области дан старт предварительному голосованию

В этом году впервые оно пройдет полностью в электронном формате.

Процедура предварительного голосования обязательна для депутатов любого уровня, вне зависимости от их занимаемой должности.



М. Авалиани

Сейчас в абсолютно равных условиях выдвигаются как новички, так и более опытные политики. Например, за прошедшие две недели на предварительное голосование зарегистрировались действующие депутаты и даже сенатор Совета Федерации РФ.

Для участия необходимо подать пакет документов в региональное отделение «Единой России» или сделать это дистанционно на сайте (<https://rg.er.ru/>). Срок подачи документов с 8 марта по 27 апреля.



И. Воронцов

Сразу же после регистрации для кандидата начинается действовать агитационный период, который завершится 21 мая.

Чтобы поддержать кандидата на предварительном голосовании, нужно будет зарегистрироваться в качестве избирателя на сайте rg.er.ru с 17 апреля по 26 мая с верификацией через портал «Госуслуги». А с 22 по 28 мая можно будет отдать свой голос за конкретного кандидата.

Приглашаем вас принять участие в качестве кандидата или избирателя!

АВА КЛИНИК
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СОЛНЕЧНЫЙ D

Анализ на витамин D 890 ₽
при сдаче любого анализа

01.04.23 - 30.04.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КОГДА ИДТИ К МАММОЛОГУ?

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

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

УЗИ молочных желез – это неинвазивный, информативный, абсолютно безопасный и безболезненный способ исследования тканей груди, позволяющий определить их структуру, наличие кист и других новообразований. Кроме этого, такая диагностическая методика даёт возможность выполнять прицельную пункционную биопсию, повышающую точность последующего гистологического анализа тканей биоптата, и контролировать эффективность назначенного лечения.

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

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

занная 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.

ПОДГОТОВКА

У женщин перед проведени-

ем УЗИ-диагностики после согласования с врачом происходит отмена гормональных препаратов. Проводятся гигиенические процедуры.

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

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

**Запись на приём
в АВА КЛИНИК
по телефонам
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.**

**Архангельск,
ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru**

АВА КЛИНИК
УЗИ молочных желёз

О ЖЕНСКОМ

Прием маммолога
+ УЗИ молочных желёз
за 1 день **2 600 Р**

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

Медучреждения Поморья преобразуются



Заместитель председателя комитета по социальной политике и здравоохранению областного Собрания, депутат Михаил Авалиани посетил с плановым визитом городскую клиническую больницу №6, которая обслуживает население Северного и Маймаксанского округов общей численностью 37 тыс. человек.

Здесь по Программе модернизации идёт замена медицинского оборудования. В минувшем году завершены работы по ремонту и оснащению детского

отделения. На ремонт было выделено 2,5 млн рублей областного бюджета.

Депутаты регулярно ходатайствуют о выделении больницам дополнительных средств из резервного фонда Правительства Архангельской области на ремонт медучреждений.

В частности, ранее выделялись деньги для поликлиники №1. А в этом году запланированы 300 тыс. рублей на текущий ремонт в поликлинике №3 в Маймаксанском округе.



Профессионалы в культуре

В День профессионального праздника чествовали лучших работников сферы культуры.

В КЦ «Соломбала-Арт» состоялось награждение победителей городского конкурса «Успех». Всего на соискание специальной профессиональной премии Главы Архангельска по итогам работы за 2022 год

было представлено 15 номинантов, 5 из них стали победителями.

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани принял участие в награждении победителей одной из номинаций.



Ремонт дорог и мостов



С 10 апреля к ремонту дорог приступят Севдорстройсервис и Севзапдорстрой.

На ремонт по нацпроекту «Безопасные и качественные дороги» в этом году выделено более 460 млн рублей. Восстановлением улиц Гагарина, К. Маркса и Котласской займётся Севзапдорстрой.

Севдорстройсервис отремонтирует пр. Советских космонавтов от ул. Розы Люксембург до ул. Поморской и ул. Орджоникидзе в Северном округе.

Впервые по нацпроекту «Безопасные и качественные дороги» Архангельску на ремонт двух мостов выделены около 300 млн рублей.

Их освоит местная компания Мостоотряд.

Мост через Соломбалку по улице Мостовой должен быть обновлён до 1 ноября текущего года, а путепровод по Кировской через ж/д пути – до 1 декабря.

Информация и фото с сайта «Открытый Архангельск» ВКонтакте.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

А вам хватает витамина D?

Продолжение.
Начало на стр. 1

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 па-

ратгормона, 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**

Плазмаферез против аллергии

ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Под аллергией понимают избыточную реакцию иммунной системы человека. Аллергия встречается почти у каждого пятого человека независимо от возраста, пола и климатических условий. Её проявления:

- дерматиты, крапивница;
- насморк, кашель;
- обструктивный бронхит и бронхиальная астма.

Аллергические реакции могут проявляться с раннего детства в виде «диатеза», могут возникнуть и в зрелом возрасте.

Вещества, вызывающие аллергию, имеют разную химическую природу: соли тяжёлых металлов, некоторые добавки E, которые приводят иммунитет в состояние готовности.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Для быстрого и эффективного лечения одних лекарств недостаточно.

Оптимальный лечебный фактор - удаление из организма аллергенов и выведение «шлаков», поражающих иммунную систему. Это можно считать «очищением крови».

ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Одной из процедур лечения аллергии является плазмафе-

рез, эффективный метод очищения организма. Он заключается в быстром удалении из циркулирующей крови токсических веществ.

Плазмаферез позволяет добиться хорошего результата. Уже через несколько процедур симптомы аллергии уменьшаются.

Необходимо к началу процедуры выявить аллерген, вызывающий обострение, и начать лечение. Плазмаферез - вспомогательный компонент лечения аллергии.

ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ:

Снижается активность аллергической реакции организма.

Улучшается общее самочувствие. Удлиняются периоды ремиссии.

У людей с хронической аллергией уменьшается количество обострений.

Плазмаферез в нашем отделении проводится с использованием центрифуги. Это наиболее щадящая методика. Количество процедур назначается врачом, в зависимости от степени тяжести интоксикации и наличия сопутствующих заболеваний.

Очищение организма происходит постепенно: сначала сосуды, потом ткани, а затем клетки. В первые два дня лечения может отмечаться обострение симптомов. Полноценный результат можно ощутить через 3-5 сеансов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕМНОГО:

- острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия;
- острое нарушение мозгового кровообращения;
- кровотечения из органов ЖКТ и состояние, когда риск повторного кровотечения сохраняется;
- выявленное при лабораторном исследовании низкое содержание белка в плазме крови.

Если у вас бывают проявления аллергии, и вы не знаете, как от неё избавиться, запишитесь на консультацию к врачу трансфузиологу. Он поможет разобраться с проблемой, определит показания и противопоказания к методу лечения, назначит план обследования и терапии.

**АВА КЛИНИК
Архангельск,
ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА**

**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

Вместе мы сможем всё

Российское движение детей и молодёжи «Движение Первых» активно развивается по всей стране.



В начале марта в школе № 68 появилась такая организация.

Активные, спортивные, творческие ученики были приняты в ряды РДДМ. Церемония началась с Государственного флага и гимна Российской Федерации.

Слова напутствий и поздравлений прозвучали от депутата областного собрания Михаила

Авалиани, директора школы № 68 Марины Подшиваловой, ветерана труда Людмилы Юрьевой и других.

Члены РДДМ произнесли клятву и пообещали следовать ей. Каждому вручили свидетельство и значок.

Материал со страницы школы № 68 ВКонтакте

Помним Героя

В школе № 68 появилась «Парта Героя» в честь выпускника школы Алексея Коркина, погибшего при исполнении воинского долга в Баренцевом море 12 августа 2000 года вместе с экипажем подводной лодки «Курск», награждённого Орденом Мужества (посмертно).

Парта Героя - это ученический стол, на котором размещены фотография Героя, информация о фактах его биографии и заслугах. Право сидеть за ней получают учащиеся за успехи в учёбе, за активную общественную работу.

В памятном мероприятии участвовал депутат областного собрания Михаил Авалиани.

На открытии Парты присутствовал отец Алексея Коркина. В дар школьному музею был передан морской китель Алексея.



Северные лыжники



В Северном округе завершились традиционные окружные спортивные соревнования «Лыжный спринт».

В них участвовали около 250 горожан разного возраста. Победители получили заслуженные награды.

Мероприятие состоялось при поддержке администрации Северного округа, депутатов Михаила Авалиани, Ивана Воронцова, Ольги Синицкой, ФСК им. Личутина, скорой помощи «Шанс».

Инициатор соревнований - Владимир Ушаков, учитель физкультуры школы №43.



О работе вашего мозга

Электроэнцефалография, или сокращённо ЭЭГ – один из методов, позволяющий провести исследование головного мозга человека.

В основе его лежит регистрация электрических импульсов от мозга или каких-то его отдельных областей с помощью специального прибора.

Электроэнцефалография позволяет выявить различные отклонения и заболевания с высокой точностью. Проводится быстро, безболезненно и может быть проведена практически любому человеку.

По ЭЭГ врач может:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
- определить очаги патологий;
- оценить характер и степень повреждений;
- подтвердить или уточнить диагноз;
- осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.

Показания к электроэнцефалографии

- бессонница; расстройства сна (снохождение, сногворение, сонное апноэ);
- судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
- выявленные эндокринные заболевания;
- патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);
- энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;
- частые головные боли; головокружения;
- ощущения постоянной усталости;
- после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; дисцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; - аутизм; частые пробуждения во сне.

Как проводится

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

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

Предупреждаем болезни!

Мы привыкли, что на анализы нас обычно направляет врач. Это происходит, когда начинаются проблемы со здоровьем, и мы обращаемся в поликлинику. Однако следует помнить: любое заболевание проще предупредить, чем потом лечить.

Чтобы не допустить развития всевозможных опасных состояний и проверить свое здоровье, ежегодно нужно сдавать анализы и обследоваться. К основным видам анализов, которые обязательны и подходят для всех, относится анализ крови.

Комплексное лабораторное исследование крови позволяет сделать первичную оценку состояния здоровья, а также выявить широкий спектр возможных заболеваний, включая анемию, инфекции и лейкомию.

Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ играет важную роль как в первичной диагностике ряда заболеваний, так и в контроле их течения. Данные тесты применяют для общей оценки состояния здоровья, диагностики анемии, инфекций и множества других заболеваний.

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 исследованиях пациентов при различных заболеваниях.

Билирубин общий

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

Билирубин прямой

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

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 кардиориска (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 кардиориска (отражает содержание «плохого холестерина»). Повышение уровня ассоциировано с б льшим риском атеросклероза.

Холестерин не-ЛПВП

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

АлАТ

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

АсАТ

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

Гамма-глутамилтранспептидаза

Определение уровня ГГТ используют для выявления возможной патологии печени и желчевыводящих путей.

Фосфатаза щёлочная

Оценку уровня щелочной фосфатазы применяют для скрининга и контроля лечения патологии печени или костной ткани.

Креатинин

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

Мочевина

Конечный продукт расщепления бел-

ковых молекул, выводимый из организма почками. Определение уровня мочевины используют для оценки выделительной функции почек и контроля эффективности лечения пациентов с почечными заболеваниями.

Кальций общий

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

Железо сыворотки

Определение концентрации железа в сыворотке крови в комплексе с другими тестами используют в диагностике состояния.

С-реактивный белок

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

Тиреотропный гормон

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

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.

Получите результаты комплексного анализа крови и запишитесь на приём к терапевту АВА КЛИНИК.

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

АВА КЛИНИК
многоточечное медицинское учреждение

ЕЖЕГОДНЫЙ ЧЕК-АП

Общий анализ крови, лейкоцитарная формула, СОЭ, глюкоза, общий белок, билирубин общий, билирубин прямой, триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин не-ЛПВП, АлАТ, АсАТ, гамма-глутамилтранспептидаза, фосфатаза щёлочная, креатинин, мочевина, кальций общий, железо сыворотки, С-реактивный белок, ТТГ + забор крови

2 450 Р ~~4 925 Р~~

01.04.23 - 30.04.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

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.

НОВОЕ в исследовании роговицы перед лазерной коррекцией зрения в ОЛК!



Качество обследования, в свою очередь, зависит от аппаратуры, которую использует медицинское учреждение.

Наша клиника является единственной в Архангельской области, которая располагает новыми возможностями для проведения офтальмологического исследования с использованием анализатора зрения Pentacam. (Производитель: OCULUS Optikger te GmbH, Германия).

Диагностика осуществляется опытным врачом-офтальмологом и позволяет получить точные результаты в кратчайшие сроки. В рамках обследования выполняется компьютерная топография роговицы и комплексная оценка переднего сегмента глазного яблока.

Показания к такой диагностике определяет врач.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Обследование проводится полностью бесконтактным способом.

Специальной подготовки, как и осуществления каких-либо действий во время диагностики, от пациента не требуется.

Пациент садится на стул, упираться подбородком в особую подставку,

В основе успешного решения офтальмологических проблем, независимо от их типа, лежит не только профессионализм врача, но и тщательная диагностика.

а лбом — в перекладину. Световой поток направляют на шарообразный элемент устройства, чтобы специальная камера могла регистрировать лучи, отражённые на роговице. Для этого в течение нескольких секунд проводится фотофиксация глаза с разных углов.

В ходе процедуры аппарат образует трёхмерную модель переднего сегмента глазного яблока, анализируя до 25000 реальных элевационных точек.

По результатам исследования врач может оценить:

- кривизну передней/задней поверхности роговой оболочки глаза;
- толщину, общую оптическую силу роговицы;
- оптическую плотность хрусталика/роговой оболочки;
- угол и глубину передней камеры.

На данный момент Пентакам (Pentacam) доказал свою эффективность для определения тактики при лазерной коррекции зрения и выбора метода лазерной коррекции. В ОЛК применяются четыре разных метода коррекции: ФРК, ЛАСИК, ФЕМТО-ЛАСИК и СМАЙЛ.

Диагностика на Пентакам обязательно проводится на приёме перед лазерной коррекцией зрения. Кроме того, аппарат помогает выявить показания к рефракционной замене хрусталика или к раннему хирургическому вмешательству при катаракте. Особенно это касается пациентов, оперированных ранее по поводу близорукости (кератотомия, ЛАСИК), поскольку он даёт возможность точного расчёта линз премиум класса для имплантации искусственного хрусталика.

Мы Вас очень ждём!

Для записи на диагностику звоните по телефону регистратуры клиники 68-00-00, +7 911 594-68-68 или пишите в личные сообщения сообщества ВКонтакте.

**Офтальмологическая
Лазерная Клиника.
Обводный канал, д. 9, к. 2
(вход с торца).**

**Режим работы:
пн-пт – с 8:00 до 19:00,
сб – с 09:00 до 16:00,
вс – выходной день.
www.olk29.ru
www.vk.com/olk29**

Позаботьтесь о здоровье глаз весной!

Радуюсь приходу солнечных дней, не забываем заботиться о здоровье своих глаз.

Носите солнцезащитные очки

Ультрафиолетовые лучи негативно влияют на глаза. По неосторожности можно получить ожог роговицы. Не поддавайтесь ощущению, что весеннее солнце светит слабо.

Не трогайте глаза руками

Аллергены и раздражители в воздухе могут вызывать покраснение, зуд и слезотечение. Чтобы не усиливать эти симптомы, не трогайте грязными руками глаза.

Очищайте контактные линзы

Весной количество грязи, попадающей в глаза, возрастает. Если вы пользуетесь контактными линзами, приобретите хороший раствор для их хранения с антибактериальными свойствами.

Пейте воду

Недостаток воды в организме проявляется в сухости и дискомфорте глаз. Следите, чтобы вам хватало воды.

Избегайте дыма

Дым от сигарет и от костра одинаково вреден для глаз: вызывает покраснение и раздражение.

Регулярно убирайтесь дома

Затеяли генеральную уборку - не забудьте проветрить комнаты. Иначе пыль, которую вы поднимете при наведении порядка, полетит в глаза.

Если на улице ветер

В ветреные дни количество пыли и пыли в воздухе увеличивается. Наденьте очки — они хотя бы немного сократят количество грязи, которое могло бы попасть в глаза.

Правильно питайтесь

Правильное питание важно для здоровья глаз. Ешьте больше зелёных листовых овощей, цитрусовых, моркови, орехов, рыбы и яиц.

Отдыхайте

Недосып опасен для зрения. Он увеличивает риск повышения давления, а значит, и глаукомы.

Посетите офтальмолога

Если вы давно не были у офтальмолога или заметили, что зрение стало ухудшаться. Регулярные осмотры помогут выявить на ранней стадии возможную проблему со зрением.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Всё будет гладко!

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.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ЛАЗЕРОМ

Лазерная эпиляция — это удаление лишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Луч направляется 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 «Asclepion 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 «Asclepion» успели зарекомендовать себя с положительной 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, не-

зависимо 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 непереносимость 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 выбрить будущую зону эпиляции.



О.А. ЮРЬЕВА

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 процедуры 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.

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КОМПЛЕКСНО, ВЫГОДНО

Лазерная эпиляция:

1 490 Р	Комплекс XS: подмышки + верхняя губа / иная зона лица
3 790 Р	Комплекс S: глубокое бикини + подмышки
5 490 Р	Комплекс M: голень/бёдра + 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

До 9 апреля

Экспресс-тесты на Covid-19

(в домашних условиях)
в «АВА ФАРМ»

По мазку 100Р

ШАНС
охраняет помощь

БЕСПЛАТНО!

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Цистит - или о чем молчат женщины

Согласно статистике, около 20-25% женщин, то есть каждая четвертая, переносят это заболевание в течение жизни, и 10% страдают от хронического цистита. Из-за интимности проблемы женщины стесняются её обсуждать, молчат об этом даже на приеме у терапевта, начинают подозревать у себя венерическое заболевание и в растерянности не знают, к какому врачу обратиться: к урологу, гинекологу или венерологу.

ЧТО ТАКОЕ ЦИСТИТ?

Цистит – это воспаление, преимущественно затрагивающее слизистую оболочку мочевого пузыря. Обычно заболевание вызывается микроорганизмами. В 80-95% случаев это кишечная палочка, обитающая в расположенной поблизости от органов мочеиспускания прямой кишке.

КТО ЧАЩЕ БОЛЕЕТ ЦИСТИТОМ?

В молодом возрасте женщины болеют циститом в 30 раз чаще мужчин. И только в возрасте после 50-ти это заболевание начинает нередко встречаться и среди мужчин. В группе риска по возникновению цистита находятся женщины в период начала половой жизни, беременные и женщины в период менопаузы и постменопаузы.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО СТРАДАЮТ ЦИСТИТОМ?

У женщин проблема анатомическая: мочеиспускательный канал короткий – всего 3–4 см (у мужчин он более длинный – 18–20 см) и ширина его в полтора раза превышает ширину мужского. Близкое расположение мочеиспускательного канала и влагалища является фактором риска цистита после секса. Во время полового акта микрофлора влагалища перемещается в мочеиспускательный канал. Такой цистит урологи называют «посткоитальным», «дефлорационным», или «циститом медового месяца».

При беременности чаще всего цистит возникает из-за угнетения иммунитета (иммуносупрессии) и перестройки гормонального фона женщины.

В период постменопаузы главную роль играет снижение гормонального фона, недостаток главным образом эстрогенов. В защитной системе слизистой оболочки мочевого пузыря важная роль отводится гликопротеину, который покрывает мочевую пузырь изнутри, тем самым защищая его от воздействия мочи как агрессивного химического фактора и выполняет антисептическую функцию. Женские половые гормоны регулируют образование этой защитной оболочки. При снижении образования женских половых гормонов мочевая пузырь оказывается не защищен.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЦИСТИТ?

Заболевание проявляется учащенным, болезненным мочеиспусканием с резью и жжением. Болезненные ощущения часто усиливаются в конце акта мочеиспускания. Пациенток беспокоит боль внизу живота. Моча становится мутной, а иногда появляется примесь крови.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЦИСТИТ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Если болезнь не лечить, то она может перейти в хроническую форму.

Воспалительный процесс в мочевом пузыре может пойти по восходящему пути и вызвать пиелонефрит. Об этом будет свидетельствовать повышение температуры.

Вероятно, цистит является фактором риска для другого очень серьезного и плохо поддающегося лечению заболевания - интерстициального цистита.

КАКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМО ПРИ ЦИСТИТЕ?

При диагностике цистита назначается анализ мочи, который проводится различными способами: общий анализ мочи; анализ мочи по Нечипоренко; микробиологическое исследование мочи на флору и чувствительность к антибиотикам (бакпосев).

Также необходимо провести УЗИ почек, мочевого пузыря, определить объём остаточной мочи, потому что цистит может иметь вторичный характер и развиваться на фоне других заболеваний мочеиспускательной системы: камней, опухолей, аномалии строения мочевой системы, а также нейрогенных причин.

КАК ЛЕЧАТ ЦИСТИТ?

Правильные рекомендации по лечению даст врач-уролог. При появлении первых признаков цистита обращаться к врачу нужно незамедлительно, не дожидаясь самостоятельного излечения и не надеясь на народные средства.

Общие рекомендации при лечении цистита:

- лечебно-охранительный режим, который исключает физические нагрузки, переохлаждение или перегревание, стресс.
- соблюдение диеты, исключающей острые, пряные, солёные блюда, алкоголь, сладкие, газированные напитки;
- обильное питьё (вода, кислые морсы, урологические сборы);
- половой покой.

Основой терапии острого цистита является антибактериальная терапия.

Антибактериальная терапия направлена на уничтожение возбудителей заболевания. Доказано, что у 90% женщин после начала антибактериальной терапии симптомы острого цистита проходят в течение 72 часов. Препаратами первой линии при остром цистите являются антибиотики, создающие высокую концентрацию активного вещества в моче и низкую в крови, то есть препараты, действующие преимущественно в мочевых путях.

Симптоматическая терапия (спазмолитики, нестероидные противовоспалительные средства, обезболивающие) – направлена на облегчение его симптомов. Дополнительно врач может порекомендовать пациенту прием иммуномодуляторов.



Т.А. СЕРЕБРЕННИКОВА

На первом месте в лечении вторичного цистита – устранение вызвавшей его причины. При некоторых видах цистита, например, посткоитальном, возникающем вследствие глубоко расположенного наружного отверстия уретры, показано хирургическое вмешательство – транспозиция уретры. У женщин в менопаузе и постменопаузе используется заместительная гормональная терапия.

Обычно цистит лечится амбулаторно, за некоторыми исключениями. Показания к госпитализации определит врач-уролог.

КАКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА СУЩЕСТВУЕТ?

Пейте достаточно жидкости, не менее 1,5 - 2л в день.

Опорожняйте мочевой пузырь регулярно, не реже 6-8 раз в день. Застоявшаяся моча – прекрасная среда для размножения бактерий.

Важно соблюдение гигиены – подмываться не реже двух раз в день простой водой, при этом направление струи воды и движения должно быть спереди назад – чтобы избежать попадания бактерий из анального отверстия во влагалище. Аналогичным способом нужно использовать туалетную бумагу.

Выбирайте защищённый секс.

После полового акта совершите мочеиспускание. Так вы смоете бактерии, попавшие в мочеиспускательный канал во время акта.

Нижнее бельё должно быть из натуральных тканей, не стоит на регулярной основе носить синтетические трусики, и особенно – стринги, какими бы красивыми они ни были.

Избегайте переохлаждения, не сидите на холодных поверхностях, одевайтесь по погоде.

И не откладывайте визит к урологу, если вас что-то беспокоит. Многие проблемы со здоровьем можно решить намного быстрее, если вовремя обратиться к специалисту!

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

НОВОСТИ

«Ботокс» для здоровья!

Вы сталкивались с проблемой мимических морщин?

Или, может, мешают повышенная потливость, тики, спазмы лицевых мышц, асимметрия лица, хронические боли в спине?

Тогда этот материал для вас.

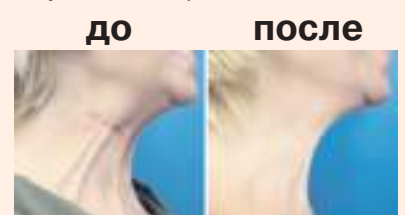
Речь пойдет о ботоксе, точнее, об ослабленном нейротоксине типа А.

Этот уникальный препарат, который с инъекцией попадает в мышцу, блокируя передачу нервных импульсов в ней. В итоге мышца расслабляется, останавливается её сокращение и, как результат, прилегающая к ней кожа разглаживается, подтягивается овал лица, устраняется асимметрия. Эффект длится от 3 до 6 месяцев.

Если речь о мимических морщинах - морщин на лбу и в межбровье, морщинок вокруг глаз, так называемых «гусиных лапок», складок на спинке носа, тяжей на шее, то процедуру выполняет врач косметолог.



Во всех остальных случаях - тики, блефароспазм, хронические головные боли, бруксизм (скрежет зубами), дисфункция и боли в височно-нижнечелюстном суставе, спастическое напряжение мышц конечностей и шеи или же хроническое болезненное напряжение мышц разных зон спины – процедура проводится по показаниям после консультации врача-невролога, косметолога. Нередко проводится под ультразвуковым контролем.



Очень важна высокая квалификация специалиста, поскольку правильный объём препарата и выбор точки инъекций – залог хорошего эффекта.

Процедура проводится в условиях медицинского кабинета, не занимает много времени и практически безболезненна.

Особой реабилитации после процедуры не требуется, но всё же есть несколько рекомендаций. Их вы можете получить сразу после процедуры у врача.

И помните, окончательный эффект от инъекции ботулотоксина (ботокса) ожидаем через 10-14 дней.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Зимние забавы

Игры, хоровод, спортивные состязания, песни и пляски, сказочные герои, горячий чай на улице с вкусными блинами - все это придавало настроение празднику. Несмотря на мороз и ветер, проживающие пансионата и сотрудники с детьми дружно и весело проводили Зиму и встретили Весну!



Для проживающих совместно была подготовлена и проведена игровая программа «Добры молодцы да красны девицы».

Храбрые и доблестные рыцари с удовольствием поучаствовали в состязаниях, а милые дамы пели частушки, читали стихи про богатырей и танцевали. Ай да мы!

Песни для души

Ежемесячно в пансионат приезжает дорогой наш гость знаменитый баянист Архангельской области Камиль Яваев. Даже потеряв зрение, он продолжает работать и наслаждаться жизнью, замечательно владеет инструментом, затрагивая самые потаённые струны души слушателя.

Дружное исполнение народных песен под баян – это всегда положительные эмоции для старшего поколения!

Благодарим музыканта за отзывчивость и доброту, за талант и жизнелюбие, за возможность насладиться замечательным звучанием всеми любимого народного инструмента.



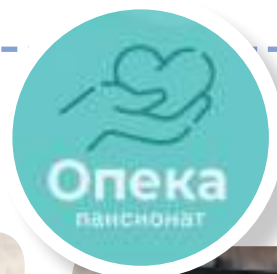
Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» - учреждение социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области.

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

Арт-терапия с инструктором

Под чутким руководством инструктора по труду получатели социальных услуг пансионата начали потихоньку осваивать бисерное плетение.

В настоящее время изделия из бисера стали популярными буквально на всей планете. Такой вид арт-терапии не только улучшает мелкую моторику, но и является способом поднятия настроения и методом самовыражения наших подопечных.



В гостях друзья из Центра «Радужный»

Сотрудники и подопечные Центра помощи подготовили и представили вниманию наших подопечных музыкальную программу

Сочные костюмы и зажигательные номера оставили яркое впечатление! Получатели социальных услуг пансионата с теплой и горячими аплодисментами встречали исполнителей.

С нетерпением ждём новых встреч!



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

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

Идём в кино

В рамках реализации проекта «Живем интересно» региональной общественной организации содействия активному долголетию «До ста лет», группа подопечных и сотрудников пансионата посмотрела кинофильм «На солнце вдоль рядов кукурузы». Проект реализуется при поддержке Губернаторского центра Архангельской области».



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 32000 экз. Заказ № 2220. Подписано в печать 28.03.2023 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раза 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.