



ТАКОЙ МНОГОЛИКИЙ ВИРУС

СИМПТОМЫ НОВОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

На начальной стадии заражения 2019-nCoV, в инкубационный период отмечается общее недомогание и ломота костей. Такое состояние длится от 2 до 7 суток. Во время наступления острой фазы у заразившихся людей наблюдались симптомы, схожие с простудой и гриппом: головная боль, высокая температура тела, сухой кашель, одышка, мышечные боли, слабость, потеря аппетита, сильный озноб. Сложное течение болезни у некоторых пациентов проявлялось развитием воспаления лёгких, почечной или печёночной недостаточности.

ОТЛИЧИЕ КОРОНАВИРУСА ОТ ГРИППА

Несмотря на похожую симптоматику, между гриппом и вирусом есть отличия. Главное различие в том, что при коронавирусной эпидемии нет насморка. При гриппе поражается верхняя часть дыхательной системы, при коронавирусе — нижняя. Обратите внимание! «Китайская» инфекция обладает длительным инкубационным периодом — около 14 суток. Уже в начале заболевания больной способен заражать других.

ЧЕМ КОРОНАВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОРВИ

ВНЕЗАПНОСТЬ. При ОРВИ болезнь в организме развивается медленно, с повышением температуры тела, появлением кашля и насморка. Если организм поражен вирусом, то симптомы проявляются внезапно. Например, ещё несколько минут назад отмечалось хорошее самочувствие, и вдруг поднялась температура 39 градусов.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. При новом вирусе температура поднимается резко до 39 — 39,5 градусов, когда при респираторной инфекции она редко превышает 38 градусов.

УСТАЛОСТЬ И СЛАБОСТЬ. Хотя эти симптомы характерны и для ОРВИ, но при новой инфекции они явно сильнее. Китайские врачи говорят: при заражении наступает такая слабость, что нельзя даже поднять ногу или руку.

СУХОЙ КАШЕЛЬ. Отмечается у большинства заболевших. Кашель может быть не сильным, но утомительным. У инфицированных при кашле не отхаркивается мокрота. При ОРВИ кашель обычно мокрый или отсутствует вовсе.

БОЛЬ В ГРУДИ И ОДЫШКА. По наблюдениям китайских врачей, на начальном этапе заражения коронавирусом подобные симптомы отсутствуют. Если у инфицированного пациента появляется боль в груди, тахикардия или одышка, это говорит о развитии пневмонии.

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-335-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз — вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Это повышает сопротивляемость организма к инфекции.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость масок различная из-за разной пропитки. Но нельзя всё время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно её носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии. Если коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и сразу тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным. На открытом воздухе она нецелесообразна.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом, маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Помимо ношения маски, необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами с хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстро, у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Роспотребнадзор.

https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566

ШАНС Лицензия №ЛО 29-01-001774 от 29.04.2015
shans29.ru
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

БЕСПЛАТНО!

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 43-03-03

ШАНС-РЯДОМ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Зачем проводится биохимический анализ крови

Биохимический анализ крови — одно из самых информативных лабораторных исследований. Врачи назначают его при плохом самочувствии пациента или при подозрении на наличие каких-либо заболеваний.

Его рекомендуется выполнять и в профилактических целях, особенно при некоторых факторах риска: отягощённая наследственность, пожилой возраст, перенесённые болезни, курение, длительный приём медикаментов. Биохимический анализ поможет определить функции почек (мочевина, креатинин), печени (ферменты, билирубин), состояние обменных процессов (общий белок, глюкоза, холестерин), потребность в минералах (калий, натрий, кальций).

Базовый комплекс исследований включает 13 биохимических показателей, которые позволят врачу оценить функцию печени и почек, состояние жирового, углеводного и белкового обмена.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

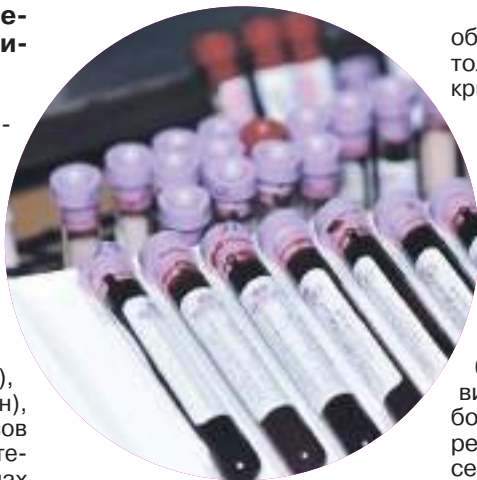
Даже незначительные изменения в самочувствии могут говорить о проблемах со здоровьем. С помощью биохимического анализа крови можно своевременно обнаружить нарушения в работе органов и провести профилактику или лечение выявленных заболеваний, чтобы не допустить серьёзных последствий.

По результатам исследования можно оценить риск развития ожирения и сахарного диабета, нарушения в работе печени и почек, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В минимальный профиль входят следующие исследования:

Глюкоза в крови. Определение уровня глюкозы в плазме или сыворотке крови используют для диагностики и контроля сахарного диабета и других заболеваний, связанных с нарушением обмена углеводов.



Общий белок в крови. Содержание общего белка, а также белковых фракций, является очень важным диагностическим параметром при целом ряде заболеваний, особенно связанных с выраженными нарушениями метаболизма.

Альбумин. Альбумин — основной белок плазмы, определение уровня которого в сыворотке крови используют в комплексной диагностике болезней печени, почек, при оценке состояния пациента в различных клинических ситуациях.

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

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

Холестерин общий. Оценку уровня холестерина в сыворотке крови используют для оценки сердечно-сосудистых рисков, в диагностике нарушений обмена липидов, а также в комплексных

обследованиях пациентов с патологией почек, печени, эндокринной системы.

АлАТ, Аланинаминотрансфераза.

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

АсАТ, Аспаратаминотрансфераза

Расшифровка результатов биохимического анализа крови по этому показателю имеет большое значение для своевременной диагностики работы сердечной мышцы, в том числе возможность инфаркта миокарда

Гамма-глутамилтранс пептидаза. Это мембраносвязывающий фермент, который принимает участие в строительстве новых белковых молекул и выступает важным участником многих биохимических реакций в организме.

Фосфатаза щёлочная. Уровень этой совокупности ферментов определяют для диагностики возможной патологии костей, почек, печени и жёлчных путей. Изменения могут свидетельствовать о недостаточном питании, опухоли или инфекции, а также являются маркерами заболеваний сердца.

Креатинин в крови. Это конечный продукт катаболизма креатина, участвующего в энергетическом обмене мышечной ткани. Он показывает степень почечной недостаточности.

Мочевина в крови образуется при распаде белков. Этот показатель даёт медикам представление о выделительной функции почек — их способности удалять ненужные вещества с мочой. По её концентрации в крови можно судить не только о работе почек, но и о состоянии мышечной системы и печени.

Калий, натрий, хлор. Содержание этих элементов показывает способность организма к электролитному обмену (помо-

гают перемещению питательных веществ в клетки и выводу продуктов обмена веществ из клеток, поддерживают в них водный баланс и необходимый уровень кислотности, оказывают влияние на изменения давления, состояние сердечного ритма, работу почек, гормональные изменения).

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 биохимических анализов крови и запишитесь на приём к терапевту АВА КЛИНИК.

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

ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

АВА КЛИНИК

Биохимия крови 2510р

13 тестов за 1690 Р

Глюкоза, общий белок, альбумин, билирубин общий, билирубин прямой, холестерин общий, АлАТ, АсАТ, гамма-глутамилтранс пептидаза, фосфатаза щёлочная, креатинин, мочевина, калий, натрий, хлор

включая забор крови

1.04 - 30.04.2020

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

Психологическая устойчивость к вирусу



И.С. ДЕПУТАТ

Что делать? Куда бежать? Где гречка и маски? Опасность повсюду?

Неопределенность пугает, накрывает волной страха. По сути, это самая настоящая паника, подогреваемая мощным информа-

Тревожные и панические настроения по поводу коронавируса распространяются едва ли не быстрее самого вируса.

ционным потоком, где негативная и часто непроверенная, противоречивая информация подаётся с определёнными беспокойными интонациями. А это вгоняет в ещё большее волнение — происходит эмоциональное «заражение» страхом. Испытывать стресс перед лицом угрозы, которую мы не можем контролировать, вполне естественно, но только до тех пор, пока страх не начинает «управлять» нашим поведением.

Что с этим делать?

— Снизить информационную токсичность — читать и слушать только экспертов (врачей, вирусологов, психологов и др.) и сократить количество просмотров новостей (раз или два в день, а не круглыми сутками). Вам точно станет спокойнее, если отгоро-

дите себя от поступающей информации.

— Самостоятельно формировать вокруг себя безопасное информационное пространство: внимательно изучать не только то, сколько людей заболели и умерли, а СКОЛЬКО ИЗ НИХ ВЫЛЕЧИЛОСЬ.

— Отделять факты от эмоций: например, сообщение о том, что «УЖЕ 100 человек заболели» не несёт точной статистической информации, а вот усиленная частица «УЖЕ» наверняка добавит читающему эмоционального напряжения.

— Следовать разумным мерам предосторожности — мыть руки, избегать публичных мероприятий и мест и т. д.

— Помните, что страх часто

появляется не из-за того, что с нами ЧТО-ТО ПЛОХОЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛУЧИТСЯ, а из-за НАШЕГО ОТРИЦАНИЯ такой возможности. В нынешней ситуации — мы считаем, что не должны болеть, а затем начинаем бояться, что заболеем. Если мы продолжаем бояться, то постепенно начинаем паниковать. Помните, например, ОРВИ случается постоянно, но мы совсем не беспокоимся из-за этого и бодем далеко не всегда, не постоянно и не все.

— В случае ситуативно повышающейся тревожности — дышите! Дыхание, это один из основных инструментов для нормализации эмоционального баланса и спокойствия. Глубокий вдох — длинный выдох, до 10-15 раз.

— Тревожность снизится, если научитесь управлять своими интересами и заботиться об эмоциональном здоровье самими простыми способами:

- выполняйте рутинные дела и те, которые приносят вам удовольствие, радость;
- общайтесь с семьей и друзьями;
- хорошо питайтесь и оставайтесь активными;
- полноценно отдыхайте, следите за сном.

Длительная паника — это путь к хроническому стрессу и снижению иммунитета. Если тревога не снижается, а страх не уходит, нарушаются сон и аппетит — обратитесь за помощью к психологу.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВЛОК — внутривенное лазерное облучение крови

Этот безболезненный и эффективный метод помогает лечить разнообразные заболевания, позволяет улучшить свойства крови и общее состояние организма. В результате процедуры все органы и системы организма начинают активизироваться и направлять «свои силы» на коррекцию имеющихся нарушений. Улучшение наблюдается уже после первого сеанса.



ПРЕИМУЩЕСТВА

У лазерной очистки крови, по сравнению с другими способами очищения, есть ряд преимуществ, например:

- Безопасность и нетравматичность.
- Безболезненность.
- Стерильность. Риск заразиться чем-либо при ВЛОКе отсутствует, поскольку все инструменты, в том числе иглы, одноразовые.
- Эффективность.
- Широчайший спектр действия.
- Отсутствие анестезии.
- Быстрота.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ВЛОК?

Внутривенно вводится игла со световодом на конце. Этот световод в течение определённого времени облучает все клетки крови, которые в заданный отрезок времени «проплывают» по сосуду.

Клетки поглощают энергию квантов света, таким образом запускается в полную силу их ионный, энергетический, ферментный обмен. Кроме того, активизируются и все функции каждой «активированной» клетки.

ВАЖНО!

Перед процедурой ВЛОК следует сделать общий анализ крови (развёрнутый) и общий анализ мочи. Если есть склонность к повышенному холестерину, необходимо дополнительно сделать биохимический анализ крови.

Лечение с помощью ВЛОК подбирается для каждого пациента индивидуально после консультации врача-трансфузиолога. Рекомендуем приходить на консультацию сразу с результатами анализов.

СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПРОХОДИТЬ ДАННУЮ ПРОЦЕДУРУ?

В среднем курс ВЛОК составляет 10-15 процедур. Ощутимый клинический эффект проявляется после 7-8 процедур и устойчиво сохраняется минимум 5-6 месяцев. Одна процедура длится от 20 до 30 минут.

В случае необходимости назначаются повторные курсы лечения через полгода.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ВЛОК:

- острый и подострый периоды инфаркта миокарда и инфаркта мозга;
- фотодерматозы;
- гемобластозы, злокачественные опухоли в терминальной стадии;
- приём антикоагулянтов (и др.);
- лихорадка неясной этиологии.

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

Эффективность процедуры в том, что работает она сразу по пяти направлениям: обезболивающее, иммуностимулирующее, противоотёчное, биостимулирующее, антибактериальное.

Эффекты ВЛОК можно разделить на общие и терапевтические

ОБЩИЕ ЭФФЕКТЫ

- Улучшает обменные процессы.
- Снижает уровень холестерина.
- Укрепляет иммунитет.
- Уничтожает опасные бактерии.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Снимает спазмы сосудов и расширяет их.
• Ограничивает зону омертвения тканей.

• Уменьшает вязкость крови и снижает её повышенную свёртываемость.

• Рассасывает микротромбы.
• Снимает любые симптомы воспалительных процессов, например, отёки и боль.

• Способствует скорейшему заживлению тканей при повреждениях.

• Облегчает дыхание.
• Нормализует работу яичников, щитовидной железы, надпочечников.

• Стимулирует лактацию.
• Повышает чувствительность к медикаментозному лечению. Это позволяет уменьшить дозировку принимаемых лекарств.

• Убирает симптомы интоксикации.
• Способствует снятию аллергических воспалений.

Инъекционная интимная пластика

Введение препарата на основе гиалуроновой кислоты позволяет восполнить объём мягких тканей, улучшить сексуальную удовлетворённость и скорректировать половые расстройства у женщин.

Гиалуроновая кислота – гликозаминогликановый биополимер, являющийся незаменимым тканевым компонентом. Она связывает воду и образует гидратированные полимеры высокой плотности, которые заполняют внутриклеточные пространства.

Наш организм ежедневно синтезирует гиалуроновую кислоту и расходует её на обеспечение жизненно важных процессов. С возрастом количество гиалуроновой кислоты в тканях прогрессивно уменьшается, что приводит к процессам дегидратации и сморщивания кожи.

КОНТУРНАЯ ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ:

• Восстановить объём больших и малых половых губ, воссоздать эстетически привлекательные формы, увеличить объём, увлажнить, повысить тонус.

• Уменьшить объём влагалища при возрастных и послеродовых изменениях.

• Корректно увеличить точку G, увлажнить слизистую преддверия влагалища. Увеличение объёма точки G позволяет ей быть более доступной для стимуляции.

• Сформировать и вывести капюшон клитора для эстетической привлекательности и повышения чувствительности во время полового акта.

ПРОЦЕДУРА РЕКОМЕНДОВАНА

• Для достижения эстетической привлекательности интимной зоны.
• Для увеличения частоты и интенсивности вагинального оргазма.

• Женщинам со сниженным либидо, не получающим или утратившим по каким-либо причинам способность получать вагинальный оргазм.



О.А. ШЕСТАКОВА

• При возрастных инволюционных изменениях половых губ, стенок влагалища.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЦЕДУРЫ

• Повышение сексуальной чувствительности и достижение вагинального оргазма.

- Улучшение степени увлажнения слизистой половых органов.
- Повышение тонуса мышц тазовой области.
- Эстетическая привлекательность интимной зоны.
- Усиление сексуального желания — либидо.
- Повышение уровня самооценки, психологический комфорт.

Безопасность методики гарантирована высоким качеством препаратов.

За счёт эксклюзивной технологии препараты:

- не токсичны
- не имеют антигенных свойств
- не мигрируют
- не вызывают воспаления
- полностью биосовместимы с тканями человека

• медленно адсорбируются, длительность эффекта 8-12 месяцев. После полного рассасывания препарата по желанию инъекции можно повторять столько раз, сколько необходимо, без какого-либо дополнительного риска.

Процедура выполняется под местной анестезией, быстро и

безболезненно. После процедуры необходимо воздержаться от половых контактов в течение 48 часов.

Перед процедурой необходима консультация гинеколога для выявления противопоказаний, к которым относятся:

- 1) беременность и лактация
 - 2) индивидуальная непереносимость,
 - 3) острые воспалительные заболевания урогенитального тракта, генитальный герпес в стадии обострения,
 - 4) острые инфекционные заболевания,
 - 5) обострение хронических заболеваний,
 - 6) психические заболевания,
 - 7) онкологические заболевания,
 - 8) аутоиммунные заболевания,
 - 9) период приема антикоагулянтов,
 - 10) возраст до 18 лет (только с согласия родителей).
- Длительность эффекта от омоложения интимных зон достигает 8-12 месяцев.

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА, врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АВА КЛИНИК

15% скидка

АКТИВИРУЙ ИММУНИТЕТ!

ВНУТРИВЕННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ КРОВИ

при оплате курса от 5 процедур

Перед процедурой необходима консультация врача-трансфузиолога

1.04 – 30.04.2020

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

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Кто как обзывается...



Очень часто в учебных заведениях девочек называют толстыми, хотя они таковыми не являются, из-за принятых стандартов худобы в обществе. Опросы и исследования показали: девушки, которых дразнили «толстухами», к 19-ти годам были в 1,66 раза чаще подвержены клиническому ожирению, чем остальные. Причём, чем сильнее их дразнили, тем больше проблем с лишним весом возникало. Склонность к ожирению повышалась на 60%, если девочек называли толстыми ближайшие родственники. На 40%, если толстыми их обзывали друзья или учителя в школе.

Что такое массаж, известно всем. Уникальная комбинация расслабления и стимуляции мышц тела позволяет получить огромную пользу для здоровья, а также ни с чем не сравнимое удовольствие.

Существует множество методик выполнения массажа. Приёмы массажных движений могут отличаться не только в зависимости от вида, но также от квалификации массажиста и заданной цели.

Например, общий массаж тела включает обработку абсолютно всех участков. Это обязательная процедура для спины, бёдер и поясничного отдела. Помимо этого, массажист проводит обработку верхних и нижних конечностей и обязательно — плечевых суставов. Такой массаж создает общеукрепляющее действие, помогает снять усталость и даст прилив новых сил.

Главное условие — квалификация исполнителя, а также ряд специальных приёмов, помогающих эффективно воздействовать на организм. Большое значение имеет и продолжительность сеанса.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ МАССАЖА

- Устраняется мышечная усталость
- Снимается болевой синдром
- Происходит эффективный пилинг кожи
- Повышается эластичность мышц
- Выводятся токсины
- Улучшается работа нервной системы
- Происходит общее тонирование организма
- Естественным образом снижается вес
- Устраняются головные боли и мигрени
- Уменьшается отёчность проблемных мест

- Стимулируются обменные процессы
- Улучшается снабжение организма потоками крови и лимфы
- Повышается настроение и самочувствие

На коже находится самое большое число нервных рецепторов. Массажные движения позволяют эффективно стимулировать функции внутренних органов без непосредственного вмешательства. Наибольшую пользу такие движения принесут для кровеносной системы, поскольку благодаря массажу улучшается кровоснабжение в тканях и движение плазмы.



Н.Е. ДРУЖИНИНА

ПОКАЗАНИЯ

- Остеохондроз.
- Искривление позвоночника разной тяжести.
- Болевой синдром мышц.
- Бессонница и упадок сил.
- Реабилитация после переломов и травм.
- Нервные стрессы и переутомление.
- Проблемы пищеварительного тракта.
- Заболевания верхних дыхательных путей (в общей терапии).
- Постоянные головные боли

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

- После приёма пищи должно пройти минимум полтора часа.
- Оптимально проводить массаж курсом по назначению специалиста.
- Обратите внимание, что медицинский массаж может проводиться специалистом только с медицинским образованием.
- Доверяйте свое здоровье профессионалам!

Наталья Евгеньевна ДРУЖИНИНА,
медицинская сестра по массажу
АВА КЛИНИК

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

АВА КЛИНИК
СКИДКА 15% НА МАССАЖ ТЕЛА
при покупке абонемента от 5 сеансов

Срок действия абонемента 3 месяца

1.04 - 30.04.2020

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

РЕКОМЕНДАЦИЯ



Сохраните красивую осанку!

Сидячая работа в офисе плохо влияет на осанку. Оставьте молодыми и стройными, укрепляйте мышцы тела!

- 1 При работе сидя раз в 15 минут меняйте положение тела. Отклоняйтесь в разные стороны, немного изменяйте положение рук, ног и головы.
- 2 Через каждые 30–40 минут вставайте на 2–3 минуты для небольшой разминки.
- 3 Если много времени проводите за рабочим столом, позаботьтесь, чтобы поясница опиралась на спинку стула или кресла.
- 4 Сидите за столом прямо, не наклоняя вперёд голову или верхнюю часть туловища.

- 5 Найдите стул для сидения помягче.
- 6 Высота стула должна соответствовать длине голени. При маленьком росте, подставьте под ноги скамеечку.
- 7 Чаще меняйте положение ног под столом, чтобы изменить нагрузку на позвоночник.
- 8 Спите на жёсткой постели. Подбирайте высоту и форму подушки в зависимости от того, как вы спите – на животе, боку или спине. Подушка для любителей спать на животе маленькая и тонкая. На спине – более объёмная, чтобы не запрокидывать голову и искривлять шею. А «боконики» выбирают подушку такой высоты и жёсткости, чтобы позвоночник был ровным.
- 9 Больше двигайтесь, чтобы участвовали все крупные мышцы, и обязательно мышцы спины: от их состояния зависит и правильное положение позвоночника.

- 10 Укрепляйте мышцы спины физическими упражнениями. Создайте себе комплекс упражнений для выполнения дома. Или ходите в тренажёрку, в бассейн, на спортплощадку.

Интернет.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПРОЗРЕНИЕ

У пациентов, планирующих сделать лазерную коррекцию зрения, обычно возникает много вопросов. О самых частых из них мы попросили рассказать врача-офтальмолога Офтальмологической лазерной клиники, за плечами которого более 19000 успешных операций, Панкратава Романа Михайловича.



● **Р. М. ПАНКРАТОВ**

- Да, на самом деле есть некие «типовые» вопросы, которые задают многие пациенты. Какие-то обусловлены страхом или незнанием операции, какие-то – мифами и выдумками, которые пациенты от кого-то слышали. На те вопросы, которые чаще всего задают пациенты, я бы и хотел сегодня ответить.

Но в начале нашего разговора хочу напомнить, что существует 2 различных варианта лазерной коррекции зрения – это операции ЛАСИК и ФРК. Причем в 95-98% случаев мы делаем первую операцию, так как она более современна, имеет короткий реабилитационный период и обеспечивает быстрое восстановление зрения. Поэтому в нашем сегодняшнем разговоре я буду касаться только операции ЛАСИК.

ВОПРОС 1. «А ЭТО НЕ БОЛЬНО?».

Операция лазерной коррекции зрения осуществляется под местным обезболиванием – непосредственно перед самой операцией в глаза закапываются обезболивающие капли. При этом пациенты ощущают, что врач прикасается к векам, закапывает капли в глаз. Но это всё абсолютно безболезненно. Действие капель продолжается около 30 минут. Операция идет 5-7 минут. То есть ещё какое-то время после операции пациент ничего не чувствует.

После того, как капли перестают действовать, глаза начинают болеть, слезиться и бояться света. У всех это выражено в разной степени в зависимости от болевого порога. И если болевой порог низкий, то мы рекомендуем принимать любые обезболивающие таблетки. А для того, чтобы дневной свет не раздражал глаза, советуем в первый день надевать солнцезащитные очки. Все эти неприятные ощущения проходят спустя 4-5 часов после операции.

Некоторые пациенты перед операцией просят дать им общий наркоз. Но это невозможно, так как во время операции нам нужен прямой контакт с пациентом, нужно, чтобы он смотрел на те ориентиры, которые мы ему указываем. И, кроме того, сам процесс входа и выхода из наркоза в таком случае займет гораздо больше времени, чем сама операция.

ВОПРОС 2. «А ВДРУГ Я МОРГНУ ИЛИ ПОСМОТРУ НЕ ТУДА, И ОПЕРАЦИЯ ПРОЙДЕТ НЕУДАЧНО».

Успех операции не зависит от этих условий. Во-первых, во

время операции на веки накладываются распорки, которые не дают векам сомкнуться. При этом во время всей операции пациент может спокойно моргать. Во-вторых, перед пациентом постоянно горит огонек, который является ориентиром, на который надо смотреть. И, в-третьих, современные лазеры оснащены системой автоматического слежения за положением глаза и зрачка, и при отклонении больше допустимого значения лазер отключается автоматически, и продолжает свою работу только после того, как глаз снова устанавливается в правильное положение.

ВОПРОС 3. «Я БОЮСЬ».

На самом деле, любое медицинское вмешательство вызывает некий страх у всех пациентов, особенно, если процедура не знакома и делается в первый раз. И это нормально. Чаще всего страх связан с теми вопросами, на которые я ответил выше.

Я всегда говорю пациентам, что если они сильно волнуются перед операцией, они могут принять любые успокоительные. Кроме того, любое действие во время операции комментируется заранее, то есть пациент знает, что он будет ощущать или видеть в данный момент. Например: «сейчас я поставлю распорчку», «сейчас изображение расплывется, но надо продолжать смотреть на мигающую точку».

Иногда пациенты очень эмоциональны, и они просят, чтобы кто-нибудь подержал их за руку. В этом случае кто-нибудь из персонала стоит рядом с пациентом во время всей операции и держит его за руку. Это на самом деле очень успокаивает.

циент приходит на операцию, заполняет необходимые медицинские документы, затем его отводят в операционную. Сама операция продолжается 5-7 минут на один глаз. Делается сначала один глаз, потом сразу второй.

После операции пациент находится в клинике около получаса, затем его смотрит доктор и отпускает домой. Итого, время пребывания в клинике составляет 1-1,5 часа.

На следующий день обязательно нужно прийти на осмотр. К нам часто приезжают пациенты из других городов, в том числе и из других областей, и таким пациентам мы всегда говорим, что ехать домой можно на следующий день после операции, после осмотра врача.

ВОПРОС 5. «ЗРЕНИЕ БУДЕТ ДОЛГО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ?», ИЛИ «СРАЗУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ Я БУДУ ВИДЕТЬ ХОРОШО?»

На любое хирургическое вмешательство наш организм реагирует - возникает воспаление. Оно возникает и в глазу после лазерной коррекции, и из-за этого сразу после операции изображение туманное. Но глаз восстанавливается очень быстро, и поэтому уже к вечеру после операции зрение начинает улучшаться. Но значительное улучшение пациенты ощущают только на следующий день. При этом чаще всего на следующий день зрение составляет примерно 70-80% от максимального. И в последующем, в течение двух-трех недель, оно восстанавливается полностью.

При этом важно помнить, что окончательное восстановление зрения происходит в течение

Роман Михайлович ПАНКРАТОВ

обучался умению работы на эксимерных лазерах в Научно-педагогическом центре «Микрохирургия глаза» (г. Москва) под чутким руководством профессионалов. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с 2008 года, и количество проведённых операций лазерной коррекции зрения с тех пор превышает 19000. Опытности профессионала своего дела можно довериться. Ознакомьтесь с реальными отзывами пациентов на сайте www.olk29.ru

6 месяцев после операции. То есть в течение этого времени оно может немного колебаться в лучшую или худшую сторону. Это нормальный процесс, так мозг привыкает к новому зрению.

(Продолжение следует.)

**Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).
Режим работы:
пн-пт – с 9:00 до 19:00,
сб – с 9:00 до 16:00;
вс – выходной день.
Запись 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)**

Lo-29-01-002608 от 15.01. 2019

Офтальмологическая лазерная клиника

АРХАНГЕЛЬСК, ПР. ОБВОДНЫЙ Д. 9, К. 2
8 (8182) 68-00-00 / 8 (8182) 40-68-68

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

35 000 ₺

~~42 000 ₺~~

до конца апреля

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА 18+

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

информирует



Постановлением Правительства Архангельской области от 21 февраля 2020 г. № 93-пп утверждён порядок предоставления единовременных разовых денежных выплат (ЕДВ) отдельным категориям граждан, проживающих (пребывающих) на территории Архангельской области, в связи с 75-летием Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

ЕДВ предоставляются однократно:

- инвалидам и участникам Великой Отечественной войны – в размере 10 000 рублей;
- бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто, других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны, признанным инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других

причин – в размере 5 000 рублей;

- награждённым знаком «Жителю блокадного Ленинграда» – в размере 5 000 рублей;
- тем, кто работал в период Великой Отечественной войны на объектах ПВО, на строительстве военных объектов в пределах тыловых границ либо являлся членом экипажей судов транспортного флота, интернированных в портах других государств – в размере 5 000 рублей;
- некоторым другим категориям – в размере от 5 000 до 2 000 рублей.

Гражданам, получающим меры социальной поддержки в отделе соцзащиты населения, выплата назначается без обращения.

Граждане, не получающие меры социальной поддержки, до 24 декабря 2020 года представляют в ОСЗН документы по перечню.

Все подробности — в ОСЗН по месту жительства.

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

Для нуждающихся в опеке

Проживающие в Маймаксанском психоневрологическом интернате и персонал учреждения поставили новый спектакль. На премьеру пригласили депутата Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани. По-

сле просмотра спектакля и чая с блинами, к которым депутат привёз дополнительное угощение, он пообщался с персоналом, рассказал о планах по открытию пансионата «Опека» в Северном округе. Планируется,

что уже в конце лета пансионат на 350-400 мест будет открыт. Таким образом, полностью будет решена проблема устройства в интернатные учреждения людей, нуждающихся в постоянном уходе.

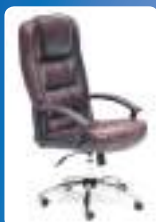


НОВИНКИ!!!

идеи

На Окружной

Офисные кресла и кресла руководителя, компьютерные столы и столы для оргтехники. В наличии и на заказ!



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



Поддержите иммунитет весной!

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Зимой из-за холода нам хочется употреблять более энергоёмкую, жирную и сладкую пищу. Но такие продукты содержат пустые калории и минимум полезных веществ.

Весной ешьте овощи; фрукты; нежирное мясо; сложные углеводы (гречка, киноа и другие крупы); насыщенные жиры (орехи, авокадо, яйца, рыба).

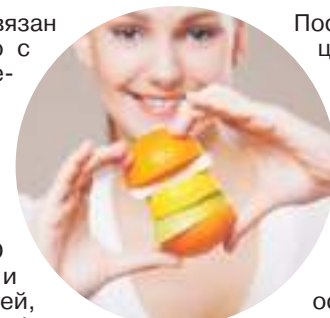
Среди основных витаминов, необходимых человеку:

- Витамин А или ретинол влияет на состояние волос, кожи и ногтей. При недостаточном количестве этого элемента кожа воспаляется и шелушится, а волосы выглядят тусклыми и склонны к выпадению.
- Витамины группы В, как ни удивительно, влияют на психологическое состояние человека. Достаточное количество этих элементов помогает справиться со стрессом, улучшить сон и сохранить здоровую нервную систему.

- Витамин С связан непосредственно с иммунной системой. Его часто прописывают для профилактики простуды и поддержания здоровья.
- Витамин D связан с ростом и прочностью костей, поэтому он так необходим детям. На выработку этого элемента влияет солнце.
- Витамин Е поддерживает репродуктивные способности и замедляет старение. Именно поэтому витамины для женщин часто содержат именно этот необходимый элемент.

БОРЬБА С УСТАЛОСТЬЮ

Наверно, каждому знакомо чувство усталости. Ранняя весна с переменчивой погодой, улыelmi картинами снега, смешанного с грязью, не прибавляет энергии.



После холодов, дефицита солнечного света и других стрессовых факторов мы чувствуем, что справляемся с обычной усталостью уже не так легко, как раньше.

Именно в этот период организм особенно нуждается в отдыхе и правильном режиме дня. Спать не менее 8 часов в сутки, уделять внимание ежедневным прогулкам на свежем воздухе, выбрать для себя увлекательное хобби, делать зарядку — всё это поможет в борьбе с усталостью и позволит организму справиться со стрессом.

Стоит отметить, что хроническая усталость может быть признаком проблем со здоровьем, которые могут потребовать консультации со специалистом.

АВА КЛИНИК.
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64



ВАКАНСИЯ

САНИТАРКА

3/п от 20 000 руб.
Полная занятость, сменный график работы
Обязанности: Проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санитарного режима.
Место работы: Архангельск, Суфтина 18
Присылайте резюме на avamedicina29@yandex.ru или звоните +7 (981) 553-12-33 (в будние дни с 10:00 до 17:00)



ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ

Зарплата от 35 000 руб.
Требования: Средне-специальное образование. Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

Обязанности: Работа с аппаратом «Искусственная почка». Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций. Введение лекарственных препаратов. Оказание неотложной помощи при необходимости
Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18
Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Галушина, 23
Резюме направлять на avamedicina29@yandex.ru

Время не пощадило ещё ни одного человека на земле. Некогда прекрасная гладкая кожа обвисает, овал лица расплывается, фигура теряет стройность, но желание победить время есть всегда.

Продлеваем молодость!



моделирующий массаж лица нормализует работу сальных желез, что одинаково полезно и для сухой, и для жирной кожи. 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.

Существует множество методов и способов, которые служат этой цели: от кремов и масок до хирургических операций. И одной из таких процедур, творящих чудеса, является массаж.

Да, тот самый массаж, который ассоциируется у нас прежде всего с приятными ощущениями, является также отличной косметической процедурой и оказывает благотворное влияние на весь организм в целом.

Массажи бывают различные, один из самых популярных — моделирующий массаж лица. 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.

В процессе проведения массажа осуществляется глубокая переработка тканей кожи и мышц. Это ускоряет обмен веществ в клетках, обеспечивает ускорение регенерации клеток и снижение гипертонуса мышц. В результате, пройдя курс моделирующего массажа, вы рискуете не узнать себя в зеркале: улучшится цвет лица, подтянется кожа, черты лица станут более чёткими, уйдёт отёчность. И всё это без малейшего вмешательства хирурга и без вредных медицинских препаратов.

При принятии решения о проведении курса моделирующего массажа будет лучше для вас сначала проконсультироваться с врачом-косметологом.

Эффект от курса моделирующего массажа можно сравнить с эффектом от мезотерапии или инъекций филлеров. И речь идёт не только о визуальном эффекте.

Глубокая проработка мышц даст вам чувство лёгкости и устраним напряжение мышц, тканей кожи. Привычное чувство усталости покинет вас уже после нескольких сеансов.

Моделирующий массаж улучшает лимфодренаж и снимает отёки, причем не только в зоне воздействия, но и в смежных зонах. Процедура делает кожу более гладкой и красивой, повышает её защитные функции и способность к регенерации. Кроме того,

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.

Основное действие, которое оказывает моделирующий массаж, заключается в подтяжке кожи и создании более чётких и



● А.Е. РЯБОВА

ярко выраженных контуров лица. 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. Вследствие активного воздействия на лимфатическую и кровеносную системы 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 гравитационногоптоза — 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.

Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.

Записаться на курс моделирующего массажа лица в АВА КЛИНИК можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru



МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Проводится медсестрой по косметологии



1.04 – 30.04.2020

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОЦЗАЩИТА

Постановлением Правительства Архангельской области от 24.12.2019 № 742-пп внесены изменения в положение о порядке предоставления мер социальной поддержки гражданам, проживающим на территории муниципальных образований Архангельской области, где единственным видом транспорта является воздушный.

С 1 января 2020 года введена компенсация расходов на оплату проезда воздушным транспортом в размере 50% от стоимости проездных билетов до административного центра Архангельской области и обратно проживающим на территории Приморского муниципального района, но не более двух раз в год следующим гражданам:

- инвалидам; достигшим возраста 65 лет и старше; детям-инвалидам, среднедушевой доход семей которых не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения;
- несовершеннолетним гражданам, среднедушевой доход семей которых не превышает величину прожиточного минимума на душу населения

За подробной информацией обращайтесь в отделения соцзащиты населения.

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

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

Постоянным партнёрам скидки!!!

Тираж газеты более 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

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX

ВЫГОДНАЯ АРЕНДА

ЗАКАЖИТЕ

- строительные и дорожные работы
- планировка территорий и дачных участков
- рытье траншей, ям
- корчевка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега)

от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч



Большой опыт работы с клиентами!
У нас работают только опытные водители!

Звоните: 44-48-11, 44-48-25

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ▶ КАССИРА ▶ ПРОДАВЦА
- ▶ КАССИРА-РАЗДАТЧИКА В СТОЛОВУЮ
- ▶ ТЕХНОЛОГА ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

В группу компаний ЗАО «Торговый комплекс «На Окружной» требуется специалист по охране труда, пожарной безопасности, ГО и ЧС.
З/плата 40 000 руб.
Тел.: 626262, доб. 196. Email: ag29@mail.ru



ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА,
ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

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



Порой можно услышать от гостей - волонтеров благотворительного фонда «Старость в радость», балующих проживающих в Пансионате подарками и заботливым вниманием, а также представителей творческих коллективов, также часто посещающих Пансионат с различными праздничными мероприятиями, - что это Дом престарелых нового типа.

Судьбы у людей складываются по-разному. Сегодня в Пансионате постоянно проживают 180 человек на так называемой «социальной основе», то есть на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг, с частичной оплатой услуг в размере 75% среднедушевого дохода. Ещё 14 человек проживают на «коммерческой основе», стоимость в зависимости от степени мобильности и самообслуживания варьируется от 1300 до 1700 рублей в сутки в стандартном номере.

Возраст получателей социальных услуг Пансионата от 22 до 93 лет.

РАБОТНИКИ ПАНСИОНАТА ОКАЗЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- социально-бытовые: обеспечение площадью жилых помещений, мебелью, постельными принадлежностями; уборка помещений, стирка вещей; пре-

доставление питания и помощь в кормлении; предоставление гигиенических и парикмахерских услуг; сдача за счёт средств проживающих вещей в ремонт, химчистку, приобретение книг, журналов, газет, настольных игр, содействие в оплате услуг связи, отправке/получении корреспонденции, помощь в прочтении, написании писем, различных документов; предоставление транспорта для поездок к местам лечения, обучения, консультаций, при невозможности пользования общественным транспортом.

- социально-медицинские: процедуры, связанные с сохранением здоровья: измерение температуры тела, артериаль-



Здесь ЗАБОТЯТСЯ О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ



ного давления, контроль за приёмом лекарственных препаратов; прогулки по погоде; содействие в получении медицинской помощи в лечебных учреждениях, прохождении диспансеризации, установлении, изменении группы инвалидности, получении технических средств реабилитации; уход и первичная медико-санитарная помощь; консультирование по социально-медицинским вопросам: разъяснение результатов проведённых измерений, необходимости соблюдения назначений врача.

- социально-психологические и социально-педагогические услуги

включают в себя организацию досуга, проведение культурно-массовых мероприятий, праздников, экскурсий, кружковой работы, развитие творчества; помощь в получении образования; восстановление родственных и семейных связей.

- социально-правовые и услуги в целях повышения коммуникативного потенциала включают в себя: оказание помощи в получении юридических услуг, защите законных интересов, помощь в оформлении или восстановлении утраченных документов, обучение навыкам компьютерной грамотности.

Часто спрашивают: «А как к вам в «Заботу» попадают?».

Объясняем, что вариантов два, и при наличии оснований, получить статус «нуждается в социальном обслуживании» не так уж и сложно.

Нужно обратиться в подразделение комплексного центра социального обслуживания по месту проживания.

ДОКУМЕНТЫ И СВЕДЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ:

1. Заявление о предоставлении социального обслуживания.
2. Паспорт гражданина РФ.
3. Индивидуальная программа предоставления социальных услуг.
4. Оформленная медицинская карта для поступающего в дом престарелых и инвалидов, с заключением врачебной комиссии с участием врача-психиатра, включая сведения о прививках и лабораторных исследованиях.



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ «Забота»



Номера: стандарт, полулюкс, люкс



Справки по телефону: 8(8182) 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, 50



www.medicina29.ru

5. Заключение медицинской организации об отсутствии противопоказаний, являющихся противопоказаниями к стационарному обслуживанию в социальном учреждении.

6. Справка МСЭ о наличии инвалидности.

7. Индивидуальная программа реабилитации (оригинал).

8. Страховой медицинский полис обязательного медицинского страхования гражданина.

9. Справка о размере пенсии за последние 12 месяцев из отделения Пенсионного Фонда Российской Федерации.

10. Данные о наличии социального пакета либо отказе от него.

Наш адрес:
Архангельская область,
Приморский район,
д. Исакогорка, д. 105
Тел. 44-14-14

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. 60-03-03, доб. 159.

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 97000 экз. Заказ № 5274. Подписано в печать 25.03.2020 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 2 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.