№ 4(190) 28 апреля 2021 | ЗАБОТА | КРАСОТА | СОВЕТЫ | ПРОФИЛАКТИКА | НОВОСТИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

Когда идти к дерматологу?

Скоро долгожданное лето. Начинаем снимать с себя тёплые вещи. И если вдруг вы заметили изменения на коже, ногтях или волосах, не откладывайте визит к дерматологу. Существует огромное количество кожных заболеваний, которые, помимо эстетического неудобства, могут быть опасными для организма в целом, а также заразными для окружающих людей.

ГРИБКОВЫЕ БОЛЕЗНИ

Грибковое поражение кожи и ногтей – общемедицинская и социальная проблема. Каждый пятый человек, по статистике, страдает микозами. За последние 10 лет заболеваемость выросла в 2,5 раза. Риск инфицирования грибком повышается с возрастом. 30% обследованных пациентов отметили в своем окружении больных микозами стоп. Как правило, это старшие члены семьи. Клинически микозы проявляются изменением цвета ногтевой пластины, ломкостью, покраснением и шелушением на коже.

ДЕМОДЕКС

Этот клещ имеет размеры менее 0,1 мм и невидим для глаза человека. Клещ паразитирует в сальных железах, в волосяных фолликулах кожи лица. Для развития заболевания недостаточно только присутствия возбудителя в коже. Важную роль играет изменение реактивности организма, возникающее в результате снижения иммунной защиты, нарушений в работе эндокринной, пищеварительной или нервной систем.

Клещи рода Демодекс могут присутствовать в коже и у здоровых людей, при этом клинические симптомы заболеваний у них не развиваются. Однако клещи могут механически блокировать волосяные фолликулы и сальные протоки, действовать как инородное тело и вызывать воспалительные реакции.

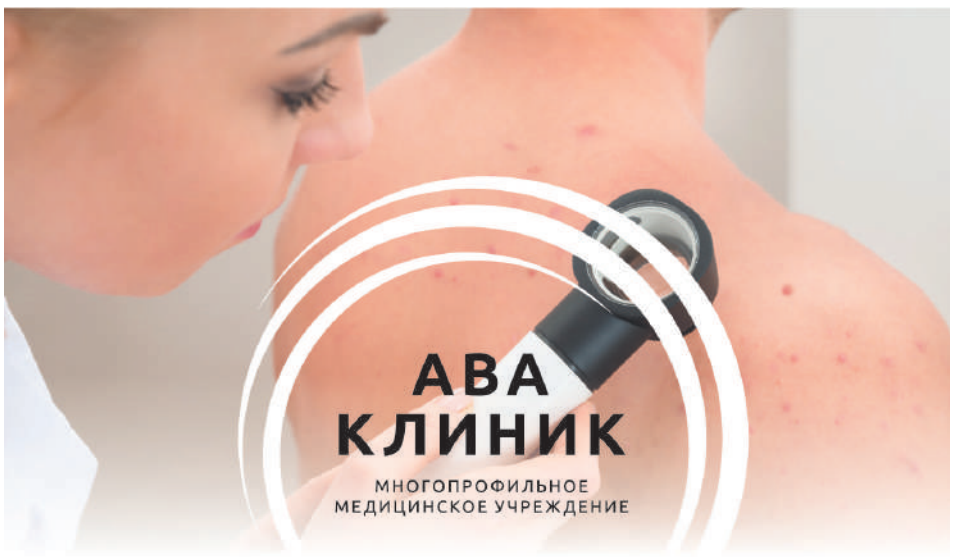
РОЗОВЫЕ УГРИ

Розацеа (розовые угри) – хроническое заболевание кожи, характеризующееся появлением покраснения, красных узелков и бугорков, расширением сосудов кожи лица. Поражает розацеа в основном центральную часть лица, щёки, лоб, подбородок, область вокруг носа, иногда глаза. Большинство людей, страдающих этим заболеванием, имеют очень чувствительную кожу, которая краснеет и шелушится.

СЕБОРЕЙНЫЙ ДЕРМАТИТ

Широко распространённое заболевание, встречается у детей, подростков и взрослых всех национальностей и рас. Перхоть является лёгкой формой себорейного дерматита и беспокоит на протяжении жизни каждого человека, причём у мужчин встречается чаще.

Продолжение на стр. 2



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕРМАТОЛОГА

800 ₽ ~~1 000 ₽~~

01.05 — 31.05.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

АВА КЛИНИК

ВСЕ О COVID-19:

важные тесты

Мазок	ПЦР	1350 ₽
Качественный анализ на антитела	IgM / IgG	800 ₽
	IgM+IgG	1500 ₽
Количественный анализ на антитела	IgG	1090 ₽

* Забор биоматериала оплачивается отдельно

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Уважаемые архангелогородцы!

С праздником Великой Победы!

Разгром фашистской Германии и победа в Великой Отечественной войне — это подвиг и слава нашего народа. 9 мая остаётся всеми любимым, скорбным, но в то же время и светлым праздником. Это наша история - история семьи, история народа, история страны.

Дорогие ветераны! Эту Великую Победу помогли одержать сила духа и единение всего нашего народа. Защищая Отчизну, вы не только отстояли родимую землю, вы спасли мир. Из руин и пепелища в невероятно короткие сроки заново отстроили страну.

Пусть наша страна становится ещё сильней и сплочённей!

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла, дети, опалённые войной! От всей души поздравляем вас с самым дорогим для всех праздником – Днём Победы! Желаем вам здоровья и благополучия, тепла и заботы ваших близких и друзей.

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

Возраст - это всего лишь цифра!

Эстетическая медицина достигла значительных успехов в борьбе с возрастными изменениями кожи с помощью методик безоперационного омоложения.

А.Е. РЯБОВА

МЕЗОНИТИ

Принцип действия мезонитей основан на укреплении каркаса соединительной ткани. Нити подтягивают кожу и препятствуют провисанию мягких тканей, стимулируют образование молодых коллагеновых волокон, которые делают кожу ещё более прочной и эластичной.

Процедура имплантации нитей длится не более часа, восстановительный период - около недели, а результатом можно наслаждаться длительное время.

Косметические линейные нити представляют собой имплант для установки. Гладкая структура и небольшой диаметр позволяют провести омоложение различных областей лица. Нити распадаются на углекислый газ и воду, без последствий выводятся из организма.

Показания для проведения:

- мимические морщины;
- смещение линии овала;
- гусиные лапки;
- лицевая асимметрия;
- снижение упругости, эластичности.

Подготовка

Основная задача подготовительного этапа - выявить возможные противопоказания. На консультации врач проводит опрос пациента, собирает анамнез. Также определяются задачи имплантации, материал мезонитей.

Перед процедурой антисептическим раствором обрабатываются кожные покровы. При низком болевом пороге наносится анестезирующий крем.

Период заживления

Результат будет постепенно улучшаться в течение месяца. До 10 дней может сохраняться припухлость, гематомы, болезненная чувствительность. Дополнительных манипуляций не требуется, важно следовать рекомендациям врача.

Период восстановления:

- первые 3–5 дней проводится гигиенический уход с помощью бесспиртового антисептического раствора и восстанавливающих средств, снимающих отёчность, припухлость;
- спать в положении на спине;
- воздержаться от сильных эмоциональных проявлений в течение нескольких дней;
- на протяжении двух недель ограничить занятия спортом, нельзя посещать сауну, бассейн, солярий.

Выраженный лифтинг эффект сохраняется около года, впоследствии процедуру можно повторить. При комбинировании с применением биоревитализации результат можно пролонгировать.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

С помощью этой методики можно решить проблему излишней сухости кожи, дать ей необходимую степень гидратации и защититься от ультрафиолета.

Процедура подразумевает введение под кожу гиалуроновой кислоты, одного из важнейших компонентов в нашем организме. В частности, кислота входит в состав кожи, обеспечивает её увлажнённость и эластичность, способствует регенерации тканей. Считается, что после 25-28 лет количество гиалуроновой кислоты в организме сокращается. Биоревитализация восполняет в коже её недостаток, приводит к стимуляции самостоятельной её выработки организмом.

Процедура показана как для профилактики, так и для решения уже существующих проблем.

Показания для проведения:

- сухость кожи, шелушение;
- появление мимических морщин, снижение эластичности кожного покрова;
- тусклый, неровный цвет лица;
- наличие пигментных пятен, угревой сыпи, рубцов и т. д.;

Преимущества процедуры:

- применяется естественный для организма природный увлажнитель, который, как правило, не вызывает аллергии;
- снижается гиперпигментация кожи от воздействия солнечных лучей;
- длительный и стойкий результат, видимый зачастую уже после первой процедуры;
- относительно быстрый период восстановления;
- подходит для лица, шеи и декольте, кистей рук.

Запишитесь на консультацию и узнайте больше об этих процедурах.

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

Когда идти к дерматологу?

Продолжение. Начало на стр. 1

ПСОРИАЗ

Причины возникновения псориаза и сегодня неизвестны. Есть также мнение, что в геном клетки человека может вмешиваться геном вируса, т.е. это заболевание вирусной природы. Распространена точка зрения, что псориаз – заболевание кожи мультифакториальной природы. Характеризуется появлением красных шелушащихся бляшек на коже.

УГРЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

Обыкновенные или юношеские угри - самое распространённое заболевание кожи у подростков и лиц молодого возраста, то есть у наиболее социально активной части населения. Угрями мучаются 85% людей в возрасте от 12 до 25 лет в европейских странах, так что чистая кожа в этом возрасте скорее исключение, чем правило. Воспалённые прыщики, гнойнички и гнойники, чёрные точки (комедоны), пятна и рубчики, сальный, неопрятный вид кожи на самых видных местах вызывают сложности в общении, профессиональном устройстве, снижают самооценку, нередко приводят к формированию психоэмоциональных расстройств. В последнее время это заболевание можно встретить и у лиц более старшего возраста. Тогда требуется более тщательное обследование пациента и комплексный подход в лечении.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ КОЖИ У ДЕТЕЙ

Экзема, пищевая аллергия, аллергический дерматит, диатез, крапивница, почесуха, атопический дерматит – вот далеко не полный перечень, чем может страдать ребёнок даже очень юного возраста. Среди этих заболеваний наиболее упорное и трудно поддающееся лечению – атопический дерматит. Его обязательное лечение – залог здоровья кожи на всю жизнь. Хорошо и грамотно пролеченный в раннем возрасте, он может исчезнуть к 3 годам навсегда. Но и у детей постарше не надо опускать руки.

ЧТО ТАКОЕ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ (АД)

Это хроническое неинфекционное (незаразное) воспалительное заболевание кожи аллергической природы, с наследственной предрасположенностью. Течение АД отличает его от множества других болезней кожи, в том числе хронических, наследственных или имеющих аллергическую природу. Атопический дерматит характеризуется хроническим, рецидивирующим течением, высоким уровнем IgE в сыворотке крови, эозинофилией и другими признаками аллергодерматитов. Заболевание сопровождается характерными местными высыпаниями, зудом и сухостью кожи, хейлитом, трещинами и другими клиническими признаками.

СОЛНЕЧНАЯ КРАПИВНИЦА И ДРУГИЕ ФОТОДЕРМАТОЗЫ

Лето – пора отпусков, активных игр и длительного пребывания под солнечными лучами. Такой отдых полезен, но имеет ряд противопоказаний и возможных последствий. Одно из них - солнечная крапивница (фотодерматоз). В группу риска попадают около 3% населения земного шара, а это огромное количество людей.

Аллергия на солнце обычно проявляется в виде:

- шелушения;
- жжения;
- зуда;
- покраснения;
- волдырей
- появления папул.

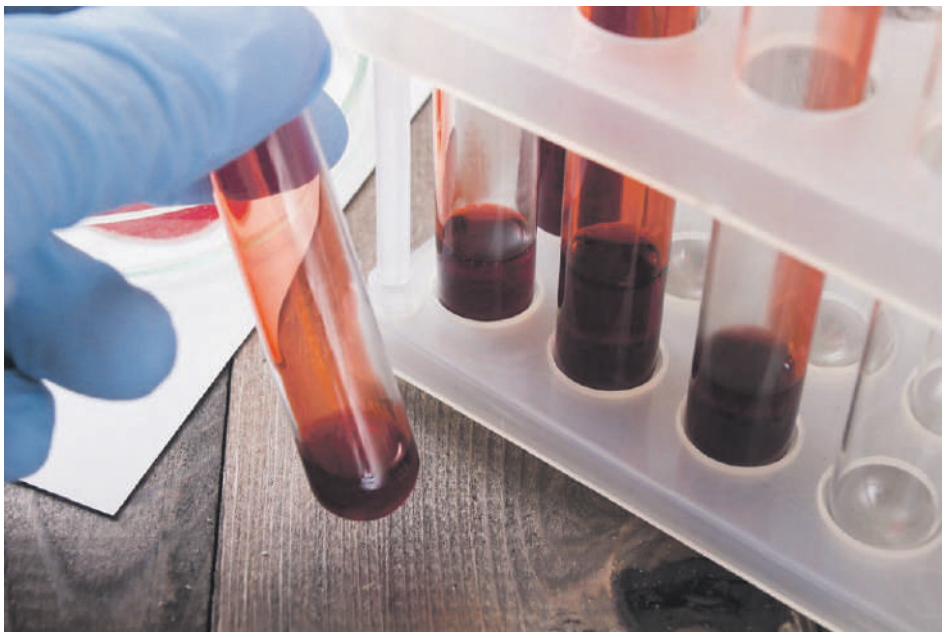
Каждое кожное заболевание требует обследования (осмотра, инструментальных методов, лабораторных исследований). На основе полученных данных можно подобрать индивидуальные схемы лечения и профилактики недугов.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Своевременная диагностика анемии!

Железо – это важнейшая часть гемоглобина в эритроцитах. Оно участвует в процессах связывания, переноса и передачи кислорода в ткани.



Анемия – заболевание, характеризуемое снижением уровня гемоглобина и в большинстве случаев количества эритроцитов. Часто люди даже не подозревают, что болеют анемией, и игнорируют ее симптомы.

При подозрении на анемию рекомендуется сдать анализ крови. Это позволит выявить патологию, уточнить её вид и степень тяжести.

Наиболее распространённая форма анемии – железодефицитная (80-90% всех форм анемий).

Основными причинами развития дефицита железа у женщин служат обильные менструальные кровотечения, беременность и грудное вскармливание. Для женщин в постменопаузе и у мужчин основной причиной развития железодефицита являются кровотечения из желудочно-кишечного тракта.

Также недостаток данного микроэлемента может развиться в период интенсивного роста детей, при неправильной растительной диете (веганство, вегетарианство), а также в результате нарушения всасывания железа у лиц с воспалительными заболеваниями кишечника. Развитие железодефицитной анемии возможно у доноров крови, постоянно сдающих кровь в течение многих лет.

Железодефицитная анемия может проявляться многочисленными симптомами:

- общая слабость,
- повышенная утомляемость,
- головокружение,
- шум в ушах,
- усиленное сердцебиение,
- бледность и сухость кожных покровов,
- шелушение кожи и трещины в уголках рта.

Ногти теряют прочность и начинают слоиться, а волосы становятся ломкими, усиленно выпадают. При дальнейшем развитии заболевания может появиться одышка, чувство нехватки воздуха, учащённое сердцебиение, мелькание «мушек» перед глазами. В редких случаях возможны обморочные состояния и нарушение сознания.

Постепенно организм приспосабливается к недостатку железа, что не замедляет прогрессирования анемии. В тяжёлых случаях может развиться мышечная слабость, вплоть до недержания мочи и нарушения функции глотания.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НЕОБХОДИМО СДАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА АНЕМИЮ

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Кровь состоит из жидкой части (плазмы) и клеточных, форменных элементов (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Состав и концентрация клеточных элементов в крови меняются при различных физиологических и патологических состояниях. Общий анализ крови позволяет получить представление об объемном соотношении клеточных элементов и жидкой части крови (гематокрите), содержании отдельных видов форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), концентрации гемоглобина, основных характеристиках эритроцитов (эритроцитарные индексы). Общий анализ крови относится к базовым клиническим тестам. В данном случае проводится ОАК с лейкоцитарной формулой и СОЭ.

ЖЕЛЕЗО СЫВОРОТКИ КРОВИ

Железо входит в состав дыхательных пигментов (преимущественно гемоглобина), цитохромов, железосодержащих ферментов. Это так называемое гемовое железо, которое участвует в транспорте кислорода, ряде окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в процессах кроветворения. Железо принимает участие в метаболизме порфирина, синтезе коллагена, работе иммунной системы.

В организм железо поступает с пищей. В пищевых продуктах железо присутствует или в виде составной части гема (мясо, рыба), или же как негемовое железо (овощи, фрукты). Из пищи усваивается около 10-15% железа, всасывание происходит в 12-перстной кишке. Общее содержание железа в организме 4-5 г. Около 70% железа входит в состав гемоглобина, 5% – миоглобина, 20% находится в депонированном виде (в печени, селезёнке, костном мозге).

Всасывание железа регулируется клетками кишечника: оно возрастает при дефиците железа и неэффективном эритропоэзе и блокируется при избытке железа в организме. В организме железо не встречается в виде свободных катионов, только в связи с белками.

Зачем определять уровень железа в сыворотке крови

Этот анализ в комплексе с другими тестами используют в диагностике железодефицитных анемий и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Диагностике и дифференциальной диагностике анемий различной этиологии, контроле терапии железодефицитной анемии.
- Острых и хронических инфекционных заболеваниях, системных воспалительных заболеваниях.
- Нарушениях питания и всасывания, гипо- и авитаминозах, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта.

ТРАНСФЕРРИН

Плазменный белок, гликопротеин – основной переносчик железа. Синтез трансферрина осуществляется в печени и зависит от функционального состояния печени, от потребности в железе и резервов железа в организме. При снижении концентрации железа синтез трансферрина возрастает. Трансферрин участвует в транспорте железа от места его всасывания (в тонкой кишке) до места его использования или хранения (в костном мозге, печени, селезёнке).

Зачем определять уровень трансферрина в крови

Исследование сывороточного белка трансферрина, переносящего железо, используют в комплексной диагностике железодефицитной анемии и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Скрининге гемохроматоза.
- Дифференциальной диагностике анемии.
- Опухоли.
- Диагностике гипопротеинемии.

ФЕРРИТИН

Самый информативный индикатор запасов железа в организме, основная форма депонированного железа. Содержится во всех клетках тела и жидкостях организма. Помимо использования в качестве показателя запасов железа в организме, определение концентрации ферритина важно для дифференциальной диагностики железодефицитной анемии и анемии хронических заболеваний (анемии, сопровождающей инфекционные, ревматические и опухолевые заболевания).

Зачем проводят анализ крови на ферритин

- Подозрение на гемохроматоз.
- Дифференциальная диагностика анемии.
- Опухоли.
- Хронические инфекционные и воспалительные заболевания.

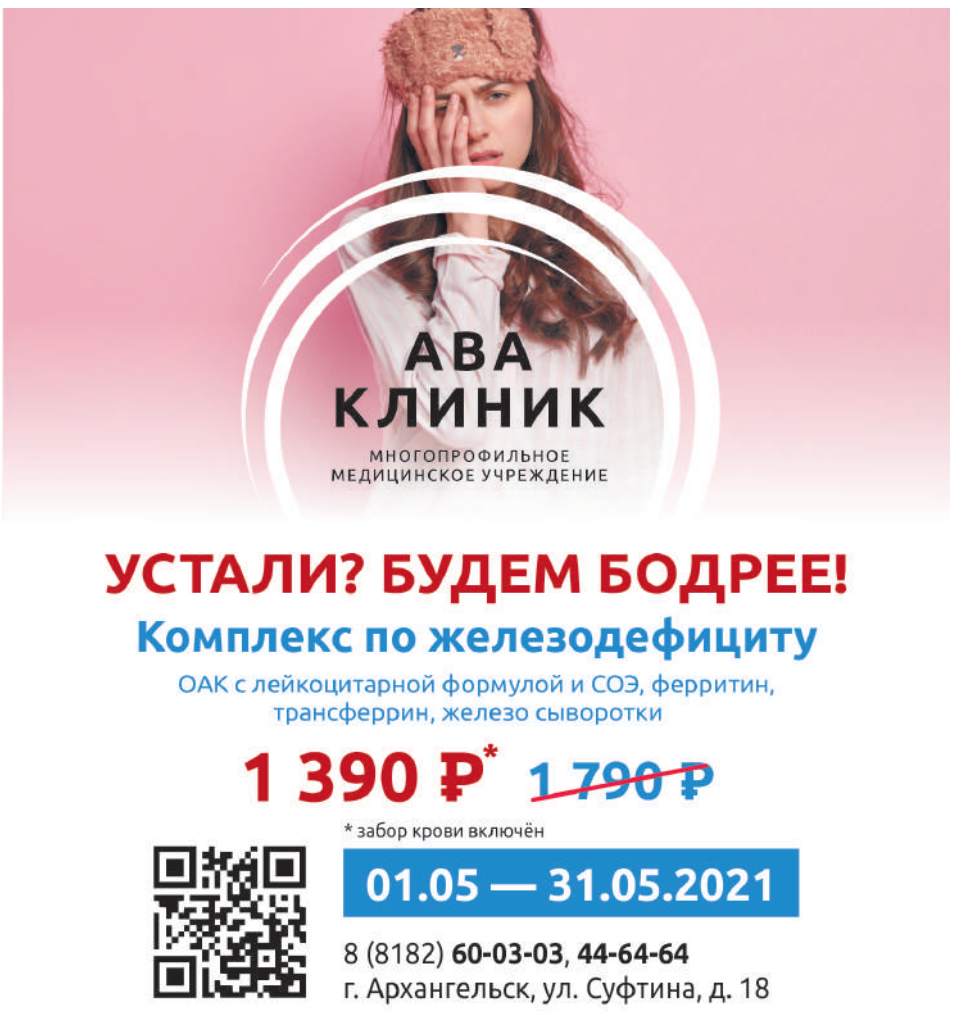
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Взятие крови предпочтительно проводить утром натощак, после 8-14 часов ночного периода голодания (воду пить можно), допустимо днём через 4 часа после лёгкого приёма пищи.

Накануне исследования необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки (спортивные тренировки), приём алкоголя.

Для получения достоверного результата исследование следует проводить до начала приёма или через 5-7 дней после отмены железосодержащих препаратов.

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ШАНС
скорая помощь
Оказание скорой медицинской помощи БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС
КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА
Перевозка людей с травмами
Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт
Перевозка лежачих больных
Междугородняя перевозка при необходимости медицинского сопровождения
Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения
Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него

8182 23-03-03
8182 43-03-03
SHANS29.RU
АРХАНГЕЛЬСК, СУФТИНА, 18

ВЛОК — эффективный метод лечения

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.

Процедура работает 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.
- Уменьшает вязкость крови и снижает её повышенную свёртываемость.
- Рассасывает микротромбы.
- Снимает 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.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ВЛОК?

- Внутривенно вводится игла со световодом на конце. Этот световод облучает все клетки крови, которые в заданный отрезок времени «проплывают» по сосуду.
- Клетки поглощают энергию света, запускается в полную силу их ионный, энергетический, ферментный обмен. Активизируются функции этих клеток.

Лечение с помощью ВЛОК подбирается индивидуально после консультации врача-трансфузиолога. Записаться на консультацию перед проведением ВЛОК можно по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64

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

В каких случаях обращаться к гематологу

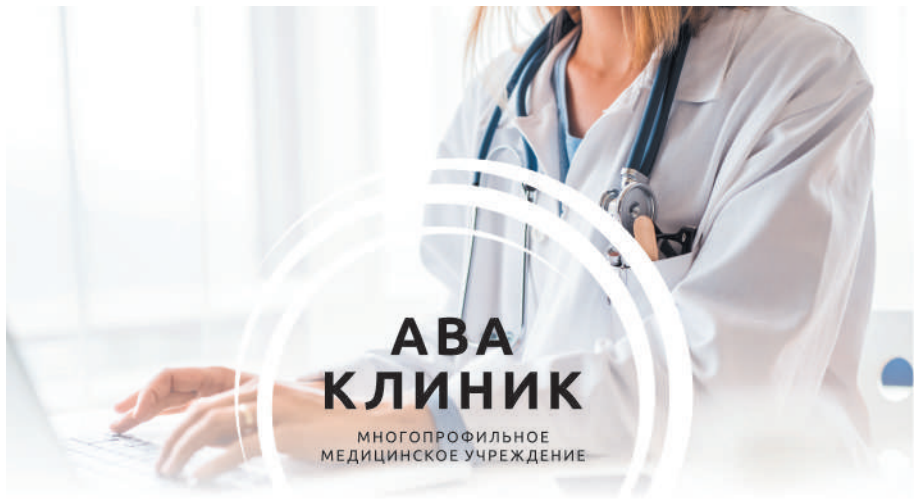
Заболевания, на которых специализируется гематолог, не имеют особенных симптомов, и поэтому другие врачи зачастую воспринимают их за другие болезни.

Для точной постановки диагноза необходима консультация узкопрофильного специалиста, который по симптомам и результатам анализов сможет выявить заболевания крови и дифференцировать его от других.

Консультация гематолога необходима при выявлении следующих признаков:

- появление синяков на коже при любых травмах или незначительном надавливании;
- частые кровотечения из носа, которые не проходят на протяжении длительного времени;
- долгое кровотечение при небольших порезах, мелких травмах;
- повышенная температура тела, озноб, лихорадка при отсутствии симптомов простуды или другого инфекционного заболевания;
- болезненные ощущения в области лимфоузлов, их увеличение;
- сильный зуд, отсутствие сыпи или раздражения на коже, которые могли бы его вызвать;
- отсутствие аппетита, быстрая утомляемость;
- боли в костях, суставах.

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



10% скидка
ОНЛАЙН-ПРИЁМ ГЕМАТОЛОГА
01.05 — 31.05.2021
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 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
instagram.com/olk_29

УМНЫЕ ГЛАЗА ВИДЯТСЯ С ДОКТОРОМ КАЖДЫЙ ГОД

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

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

Хирургия катаракты

Это одно из ведущих направлений работы Офтальмологической Лазерной Клиники.
Лечим катаракту бесплатно по полису ОМС.

- Что это такое – катаракта?

Хрусталик в глазу человека — это всего лишь оптическая линза, только биологическая, живая. А значит, как и всё живое, он может со временем изменяться и стареть. Катаракта – это помутнение естественного хрусталика. Сквозь «туманную» линзу много не разглядишь, поэтому во всём мире катаракта – это самая частая причина глазных операций, при которых необходимо выполнить замену «родного», мутного хрусталика на искусственный.

- Возможно ли вылечить катаракту без замены хрусталика?

Начинающуюся катаракту нередко пытаются лечить витаминами и каплями. На самом деле, вернуть таким образом прозрачность хрусталику невозможно. В результате перед пациентом встаёт вопрос об операции...

До сих пор многие врачи, обнаружив у человека начальную катаракту, могут сказать: «А теперь ждите, пока она созреет». То есть того дня, когда на таблице у окулиста человек с трудом различит самые большие буквы Ш и Б.

НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СОЗРЕЕТ!!!

Сегодня отношение к этому вопросу радикально изменилось, и главным поводом для операции стало ощущение пациента. Если «зрения не хватает» — пора обратиться к офтальмологу. Благодаря современным технологиям в офтальмохирургии и высокотехнологичному оборудованию, врачи клиники успешно оперируют любую катаракту — и зрелую (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным), и незрелую (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными). Более того, если катаракта незрелая, оперировать её технически гораздо проще.

- Уже одно слово «операция» пугает...

И совершенно напрасно. «Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая факоэмульсификация катаракты (фако — хрусталик, эмульсификация — дробление). Главное достоинство этого способа - микроразрез, через который с помощью ультразвука производится разрушение и извлечение «крошек» мутного хрусталика. При этом важно, что удаётся сохранить «родную» капсулу хрусталика (оболочку толщиной всего несколько микрон!), в которую «вставляют» мягкий искусственный хрусталик, и он не мутнеет со временем.

- В каком возрасте можно оперироваться?

Возрастных противопоказаний к замене хрусталика не существует, общий наркоз не требуется. Операция абсолютно безболезненна. Пациент только ощущает, как к его лицу прикасаются руки врача.

Операции выполняются в амбулаторных условиях, в специализированном операционном блоке, оснащённом современным оборудованием. В ходе операции проводится контроль состояния здоровья пациента бригадой высококвалифицированных специалистов-анестезиологов с постоянным автоматическим мониторингом всех жизненно важных функций организма — это дополнительные гарантии безопасности.

- Из какого материала изготавливают хрусталик?

Об искусственном хрусталике хочу рассказать отдельно. Делается он из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику. А во-вторых, не вызывает воспаления и отторжения.

- Наверное, они отличаются один от другого?

Конечно. Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни. Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, заниматься рукоделием - ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков. Желающим иметь максимальное зрение на различных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора клиники предложат самые лучшие мультифокальные модели искусственных хрусталиков лучших мировых производителей.

- То есть бояться операции не нужно?

Хорошо отработанная микрохирургическая техника, различные модели искусственных хрусталиков, одни из лучших способов обезболивания, диагностическое и хирургическое оборудование последнего поколения — всё это делает операцию хорошо переносимой, обеспечивающей высокий уровень медицинской, профессиональной и социальной реабилитации пациентов.

Мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии, и активно используем их в своей практике. Гордостью клиники являются специалисты, мастерством которых сохранено зрение тысячам пациентов самого разного возраста.

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону 68-00-00, 40-68-68.

Офтальмологическая Лазерная Клиника.
Обводный канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).
Режим работы:
пн-пт – с 8:00 до 19:00,
сб – с 08:00 до 16:00,
вс – выходной день.
www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
instagram.com/olk_29

О.В. МАКАРОВСКАЯ

А.В. ПАНКРАТОВА

Выполняем услуги по полису ОМС:

- Удаление халязиона;
- Удаление новообразования век;
- Удаление птеригиума;
- Дисцизия задней капсулы хрусталика;
- Лазерная иридэктомия;
- Фокальная лазерная коагуляция глазного дна;
- Лазерная трабекулопластика;
- Устранение выворота и заворота века;
- Трабекулоэктомия;
- Антиглаукоматозная операция;
- Факоэмульсификация без интраокулярной линзы;
- Имплантация интраокулярной линзы;
- Пластика века без и с пересадкой тканей;
- Эксимерлазерная фототерапевтическая кератэктомия;
- Эксимерлазерная фоторефракционная кератэктомия;
- Факоэмульсификация с имплантацией интраокулярной линзы;
- Приём при наличии направления.

РАБОТАЕМ В МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ:

30 апреля - с 08:00 до 18:00;
1-3 мая - выходные дни;
4-7 мая с 08:00 до 19:00;
8 мая с 09:00 до 16:00;
9-10 мая - выходные дни
с 11 мая обычный режим работы.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Совет округа работает

Состоялось первое заседание обновленного состава общественного Совета при администрации Северного округа.

Общественники высказали предложения для работы Совета на 2021 год.

Одним из первых будет рассмотрен вопрос о водоснабжении Северного округа. Также обсудили проблемы состояния тепловых сетей и сетей горячего водоснабжения, вопросы предстоящего голосования по проекту «Комфортная городская среда» и другие насущные темы.

Клуб «Боевые подруги»

Лидер общественного движения «Женщины России» в Северном округе Светлана Козяр провела заседание клуба «Боевые подруги», которое состоялось в КЦ «Северный».

В ходе заседания Светлана Владимировна объявила, что 5 мая в детском парке (ул. Партизанская) состоится семейный экологический субботник с элементами игровой программы «Я, ты, он, она - вместе чистая страна!».

Организаторы мероприятия - Совет женщин и Совет отцов Северного округа.

Кроме того, сотрудники библиотеки №18 провели викторину о Великой Отечественной войне.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания
АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы
ВОРОНЦОВА ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА
СИНИЦКОЙ ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

Музей под открытым небом

Под таким названием проект школы участвовал в областном конкурсе. По плану, благоустроили пришкольную территорию; воплотили идею увековечивания истории школы; установили мемориальную доску ученику школы - Герою Советского Союза Бурову Герману Петровичу.

22 апреля в школе № 49 им. В. Ф. Чуданова состоялось торжественное открытие «Музея под открытым небом». Присутствующих приветствовали депутат областного Собрания М. Авалиани и заместитель главы администрации Соломбальского округа Т. Черткова. Депутат возложил цветы к мемориальной доске В. Ф. Чудакова, осмотрел помещения школы, пообщался с ветеранами, преподавателями и учащимися.

Михаил Авалиани будет ходатайствовать о выделении финансовой помощи школе в сумме 250000 рублей из резервного фонда Правительства области на первоочередные нужды школы – ремонт паркетных полов в актовом зале.

Праздник получился ярким и красочным, в том числе благодаря выступлению школьного ансамбля песни и пляски.

100-летний юбилей

На днях исполнилось 100 лет Анастасии Андреевне Конухиной.

Она родилась в Холмогорском районе в многодетной семье. По окончании школы училась в педагогическом институте. В годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Анастасия Андреевна участвовала в оборонительных работах.

По окончании института 40 лет отработала в школе, сначала учителем физкультуры, затем учителем начальных классов. Заслужила большое уважение и любовь педагогов и учащихся, которые помнят её до сих пор и навещают.

У юбилярши 3 детей, 6 внуков, 12 правнуков, 1 праправнучка. Вся семья обожает её.

Анастасия Андреевна полна оптимизма и бодра духом!

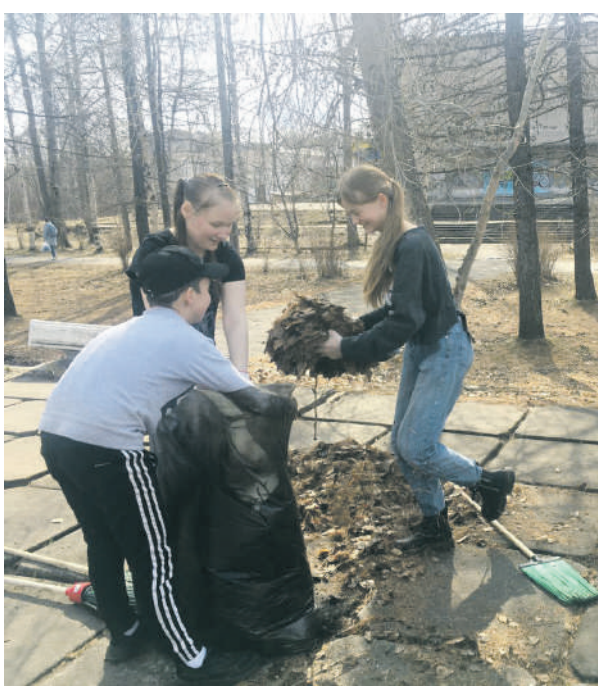
Депутат областного Собрания Михаил Авалиани, депутат городской Думы Иван Воронцов, председатель общественного Совета Северного округа Валентина Попова навестили Анастасию Конухину и поздравили с юбилеем..

Искренне пожелали крепкого здоровья, тепла, благополучия!

Субботник

Весело и дружно весенний субботник проходит в Северном округе. Активисты, общественники, сотрудники администрации, члены ветеранской организации, школьники выходят в теплые апрельские дни, чтобы сделать микрорайон Первых Пятилеток чище.

Наводят порядок на территориях у Мемориала погибшим в годы Великой Отечественной войны, у физкультурно-спортивного комплекса имени А.Ф. Личутина, у культурного центра «Северный», возле образовательных учреждений округа.



Летний отдых

С 15 апреля родителей (законных представителей) приглашают получить сертификаты, оплаченные за счёт средств областного бюджета, на отдых детей в загородных стационарных детских оздоровительных лагерях и лагерях палаточного типа, на первую смену. Возраст детей - от 6,5 лет (при условии их зачисления на обучение в образовательное учреждение или обучения в образовательном учреждении) до 17 лет (включительно).

На вторую смену приём заявлений начнётся 1 мая, на третью смену – 15 мая, на четвёртую 1 июня, на пятую – 15 июня.

Перечень лагерей опубликован на сайте министерства труда занятости и социального развития Архангельской области (портал arhzan.ru), а также на сайте Администрации город Архангельск http://www.arhcity.ru/ (баннер «Отдых детей в каникулярное время»).

Информацию по интересующим вопросам можно получить в управлении по вопросам семьи, опеки и попечительства Администрации МО «Город Архангельск», тел.: (8182) 607-528, 607-172.

Всего 15 минут!

Несложные упражнения утром помогают проснуться и заряжают позитивной энергией на весь день

Зарядка необходима тем, кто живёт в большом городе с вечными стрессами и плохой экологией. Как, чем и сколько заниматься, каждый решает сам.

Наша задача – не нарастить мышцы или сделать рельефным пресс, а получить заряд бодрости, позитива и энергии для повседневных дел.

Если вам неприятна даже мысль о зарядке, то вы просто не нашли свой утренний фитнесделикатес. Попробуйте что-нибудь из нашего списка и выберите самое «вкусное».

1. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Способствует большей подвижности суставов. Показана людям старше 40 лет. Подходит также для снятия суставных болей после физической работы.

2. КАРДИОЗАРЯДКА

Бег, прыжки через скакалку, быстрая ходьба по пересечённой местности. Эффект – активизация всех жизненных процессов. Показана всем, кто здоров, спит не менее 7 часов в сутки, большую часть дня проводит сидя за столом. Продолжительность – не более 15 минут!

3. СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

Это набор упражнений для основных мышечных групп – пресса, мышц груди и рук, ног и ягодиц. Выберите несложные упражнения.

4. СТРЕТЧИНГ

Утренний стретчинг - максимум 15 минут. При выполнении упражнений мышца растягивается, увеличивается по длине. Ускоряется ток крови.

5. ЙОГА

Утренние упражнения с элементами йоги могут быть разнообразными и эффективными. Вопрос в том, насколько вы ей владеете. Для неподготовленного человека некоторые асаны могут быть вредны.

6. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ, ЦИГУН

Медленные плавные движения без остановок похожи на танец. Движения рук и ног синхронизированы с дыханием. Артериальное давление понижается, подвижность суставов и концентрация внимания увеличиваются, прилив энергии колоссальный. Противопоказаний нет.

7. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА

Подходит позитивным, неординарным, весёлым людям. Или тем, кто готов стать таковым. Импровизируйте! Поставьте любимую музыку и двигайтесь, как подсказывает тело. 10–15 минут – и вы получите эмоциональную подзарядку и проработаете большинство мышц тела.

СОВЕТЫ

– Начните зарядку с простого упражнения. Лёжа на спине, отведите прямые руки за голову. Выпрямите ноги. Представьте, что вас растягивают за руки и за ноги. Удерживайте 3–5 секунд.

– Занимайтесь не более 15 минут.

– Используйте интуицию. Далеко не всегда нам хочется выполнять одни и те же движения каждое утро изо дня в день. Меняйте вид упражнений, продолжительность занятия.

– Упражнения с тяжестями на зарядке исключите – лучше заниматься с лёгким утяжелением.

- Не занимайтесь на голодный желудок. Сначала съешьте что-нибудь лёгкое, йогурт или яблоко.

Материал с сайта: http://zdr.ru/articles/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Открываем дачный сезон

После зимнего бездействия и самоизоляции организм жаждет физической нагрузки. Он хочет получать радость от мышечных движений, от работы на природе. Умеренная нагрузка поднимает настроение и ведёт к оптимистичным взглядам на мир.

Вместе с тем, начало дачного сезона – стресс для организма, если он не очень молод. Поэтому отдыхайте для восстановления сил, чтобы «трудовой героизм» не обернулся новыми болезнями или обострением старых. Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач АВА КЛИНИК, подсказывает дачникам, как правильно включиться в работу на участке.

- Почему с началом сезона у дачников зачастую начинают болеть спина или шея?

- Позвоночный столб человека – уникальная природная конструкция. Он имеет множество сегментов и изгибов, которые дают возможность выдерживать колоссальную физическую нагрузку и компенсировать многократную перегрузку на различные отделы. Человек во время работы может долгое время не замечать, что какие-то отделы позвоночника не включаются в работу, а другие, наоборот, перегружены и трудятся «за двоих».

Если продолжать трудиться в неудобном положении, то могут возникнуть как острые боли в пояснице (люмбаго), так и постоянные/хронические (люмбалгия), боли вдоль всей нижней конечности (ишиалгия), боли в руке (брахиалгия) или в шее (цервикалгия), а также головные боли и повышение артериального давления. Так что слушайте своё тело, выбирайте удобное положение во время работы.

- Посадку и прополку обычно делают, сидя на корточках. Потом болят ноги, спина…

- Боли возникают из-за ухудшения кровотока и излишнего наклона. В этом случае используйте низкую скамейку, которая разгрузит ноги и уменьшит нагрузку на шейный и поясничный отделы позвоночника. На ней можно сидеть или, перевернув вверх ножками, подложить под колени и так проводить садовые работы. Можно использовать мягкий туристский коврик из полипропилена, он не будет жёстко давить на коленные суставы, и на него удобно присесть.

- Дачные будни связаны с поднятием тяжестей…

- Когда необходимо поднять тяжести с земли, не следует это делать «согнувшись пополам» в пояснице. В таком положении нагрузка приходится на нижние поясничные позвонки, а мышцы могут не выдержать её. Лучше присесть на корточки, чтобы включить в работу и мышцы ног, наиболее сильные. Поднимайтесь не рывком, а постепенно и плавно наращивая усилия.

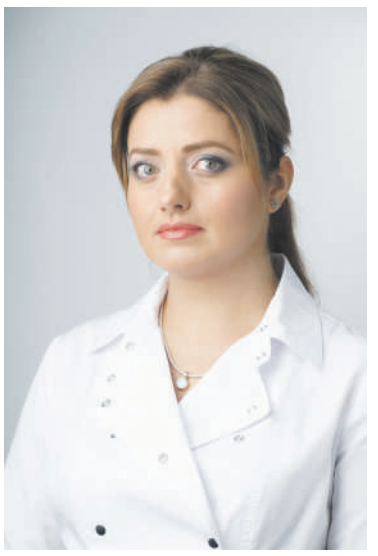
Опасны для позвоночника и резкие «скручивания» в каком-либо отделе – например, когда бросаете землю лопатой. Встаньте так, чтобы исключить скручивание позвоночника. Для перемещения большого количества земли лучше использовать носилки, тачку или совок.

- Бывает, люди жалуются и на другие болячки!

- Резкое увеличение физической нагрузки может вызвать обострение хронических заболеваний. Это касается сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, стенокардия, ишемия головного мозга или сердечной мышцы), желудочно-кишечного тракта (гастрит или колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь), дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический бронхит, дыхательная недостаточность), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы) и других. Поэтому, если у вас какие-либо хронические заболевания, возьмите с собой лекарства, которые обычно принимаете, и посоветуйтесь с лечащим врачом, как увеличивать физическую нагрузку и дозировать препараты на этот период.

- Как правильно начать трудовой день?

- Перед началом работы сделайте 10-15-минутную разминку. Это могут быть потягивания вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника и небольшие вращения в разные стороны. Но помните, что амплитуда вращательных движений в позвоночнике, по сравнению с сгибательными и разгибательными движениями, у человека меньше, поэтому делать их нужно осторожно. Затем разогрейте мышцы, которые будут задействованы в работе, чтобы они могли постепенно включиться, чтобы в них увеличился кровоток, приносящий в мышцу питательные вещества и кислород. Это предупредит возникновение головных болей, появление «мушек» перед глазами, головокружений, болей, судорог в мышцах. А вообще, делайте такую зарядку регулярно, ведь позвоночнику тоже требуется регулярное питание.



З.М. АВАЛИАНИ

- Если всё же появились боли в позвоночнике, может, принять обезболивающее?

- Самостоятельный, «бесконтрольный» приём обезболивающих препаратов только заглушает симптомы заболевания и способствует его прогрессированию. Так что рекомендую обратиться к врачу-специалисту (к терапевту, к неврологу).

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,
главный врач, невролог.
АВА КЛИНИК Архангельск,
ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03 44-64-64
avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года.
Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

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 87000 экз. Заказ № 2365.
Подписано в печать 26.04.2021 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.