

Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Оптимизируйте свой рацион!

Ежедневный рацион должен учитывать не только оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов. В пище содержатся очень важные для организма микронутриенты – пищевые вещества (витамины, макро- и микроэлементы). Их количество в пище совсем небольшое – миллиграммы или микрограммы. Они не являются источниками энергии, но участвуют во всех реакциях обмена, осуществлении процессов роста и развития организма, помогают поддерживать в норме ваше самочувствие, вес и здоровье.



Недостаток микронутриентов может возникнуть по разным причинам. Например, прослеживается взаимосвязь с нарушением рационального питания, низкой физической активностью, злоупотреблением кофе и другими факторами. Дефицит макро- и/или микроэлементов может серьезно отразиться на здоровье и привести к снижению защитных сил организма, патологиям сердечно-сосудистой и костной систем, развитию анемии и другим проблемам со здоровьем.

Макро- и микроэлементы участвуют в важных физиологических процессах, обеспечивают усвояемость пищи. Поскольку нехватка того или иного элемента негативно сказывается на работе всего организма, стоит уделить внимание разнообразию рациона и поступлению этих элементов с пищей. С помощью тестов можно оценить состояние минерального обмена, достаточность и сбалансированность питания по минеральному составу.

ОСНОВНЫЕ МИКРОНУТРИЕНТЫ

КАЛЬЦИЙ

Выполняет множество функций: обеспечивает прочность костей и зубов, поддерживает мышечный тонус, участвует в процессе свертывания крови. В продуктах питания кальций содержится в основном в молочных продуктах (сыр, сливки, молоко, творог, сметана), в различных орехах и семенах (кунжут, семена подсолнечника, миндаль, кедровый орех, фисташки, фундук, арахис, грецкий орех), в продуктах животного происхождения (яйца, рыба, птица, мясо). Присутствует также в зерновых и бобовых (крупы гречневая, пшеничная, овсяная, ячневая, нут, горох, отруби овся-

ные, пшеничные), в зелени (петрушка, укроп, руккола).

ФОСФОР

Участвует во многих обменных процессах организма, а также необходим для формирования костей и нервной ткани. Этот микроэлемент выступает основным компонентом растительных и животных клеток и присутствует практически во всех пищевых продуктах. Для вегетарианцев хорошим источником фосфора служат молоко и молочные продукты, орехи и семена, бобовые, сухофрукты (курага, изюм, чернослив, груша сушеная, яблоко сушеное). Содержится также в продуктах животного происхождения.

МАГНИЙ

Активно участвует в обмене белков и аминокислот, играет важную роль в передаче нервных импульсов и необходим для ритмичной работы сердца. При его участии усваиваются некоторые витамины (B1, B6, C). Содержится в орехах и семенах, в зерновых и бобовых, во фруктах и ягодах (банан, хурма, рябина, облепиха, киви, малина), в овощах и зелени (капуста брюссельская, корень имбиря, морская капуста, зелень петрушки, сельдерей, зелень укропа, шпината, шавеля), в сухофруктах, в грибах (белые сушеные, опята, шиитаке, вешенки), а также в мясе, птице, рыбе и морепродуктах.

ЖЕЛЕЗО

Один из важнейших микроэлементов в организме. Недостаток железа может приводить к развитию железодефицитной анемии, которая сопровождается слабостью, бледностью кожных покровов, истончением, слоистостью и ломкостью ногтей, сухостью кожи. Большое количество железа содержится в мясе и субпродуктах (в печени и сердце). Из растительных продуктов наиболее богаты железом белая и красная фасоль, шпинат, чечевица, тофу, арахис, картофель, бобы, свекла, кунжут, нут, спаржа, капуста, грибы сушеные (сморчок, лисичка, шиитаке, шампиньон), гречка, тыквенные семечки, яблоки, овсяная крупа, рисовые и пшеничные отруби, кешью, семена льна, кедровые орехи, фундук, помидор, топинамбур.

ЦИНК

Один из самых распространенных микроэлементов в организме, второй после железа. Участвует в обмене белков, жиров, углеводов, аминокислот, обладает выраженным антиоксидантным действием. Недостаток цинка приводит к нарушению углеводного обмена, анемии, сухости кожи, выпадению волос. Наиболее доступен цинк в составе красного мяса и рыбы. Хорошим источником также являются ростки пшеницы и отруби. Также цинк содержится в орехах и семенах, молочных продуктах (молоко, сыр).

Продолжение на стр. 2

Уважаемые архангелогородцы!

Майские праздники — это всегда череда радостных и счастливых дней для каждого из нас.

ПЕРВОЕ МАЯ - день взаимной поддержки, солидарности трудящихся всего мира, объединённых стремлением жить в мирном, демократичном государстве.

Первомай открывает новую страницу для реализации поставленных целей, для проявления творческих и других личностных качеств, которые обеспечат успех в жизни.

Пусть этот праздник придаст всем оптимизма, веры в собственные силы, служит стимулом дальнейшего развития и процветания, поможет постичь глубину жизненных идеалов — справедливости и добра. Счастья, здоровья и чудесного настроения!

ДЕНЬ ПОБЕДЫ!

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

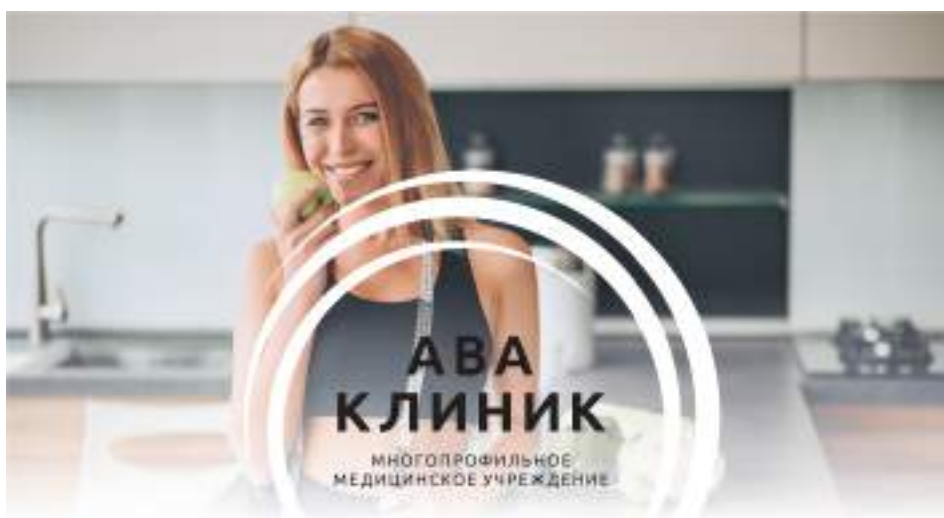


Дорогие ветераны! Эту Великую Победу помогли одержать сила духа и единение всего нашего народа. Защищая Отчизну, вы не только отстаивали родимую землю, вы спасли мир. Из руин и пепелища в невероятно короткие сроки заново отстроили страну.

Пусть наша страна становится ещё сильнее и сплоченней!

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 и здравоохранению.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОБМЕН

Комплекс лабораторной диагностики:
Кальций общий, Магний, Фосфор неорганический,
Железо сыворотки, Цинк, Селен, Медь

2 490 Р ~~3 615 Р~~

* Забор крови включен в стоимость

01.05.22 — 31.05.22



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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Оптимизируйте свой рацион!

Продолжение.
Начало на стр. 1

СЕЛЕН

Жизненно необходимый микроэлемент, который участвует в обеспечении антиоксидантной защиты организма. Соединения селена способствуют улучшению состояния кожи и волос, важны для нормальной работы щитовидной железы, иммунной, репродуктивной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Дефицит селена может быть связан с его недостатком в пище, а также с нарушениями питания и пищеварения. Селен содержится в молочных продуктах, в зерновых и бобовых, в орехах и семенах, в овощах, фруктах и сухофруктах, чесноке, капусте брокколи, шпинате, бананах.

МЕДЬ

Микроэлемент, который участвует в обмене углеводов, участвует в поддержании эластичности связок, сухожилий, кожи, в прочности костей, обладает противовоспалительным действием. Содержание в пищевых продуктах меди может зависеть от условий приготовления пищи и добавок. Много меди содержится в мясной пище, сравнительно много в морепродуктах, орехах, цельных зернах злаковых, в овощах (баклажаны, корень имбиря, чеснок) и фруктах (авокадо, базилик, руккола, чернослив), в какао-содержащих продуктах. Меньше всего меди в молочной пище (коровьем молоке) и белом мясе.

Рекомендуем провести комплексное исследование состава крови на содержание в организме макро- и микроэлементов.

Результаты анализов позволяют оценить обеспеченность организма макро- и микроэлементами; оценить сбалансированность питания по минеральному составу; выявить причины снижения защитных сил организма, развития утомляемости, раздражительности, сонливости.

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

Иглоукальвание в борьбе с избыточным весом

ЧТО ТАКОЕ ИГЛОУКАЛЬВАНИЕ?

Иглоукальвание (акупунктура) – это древнекитайская методика лечения, которая позволяет корректировать работу нашего организма в целом. Зародившись в глубокой древности, акупунктура до сих пор является частью традиционной медицины Китая. На основании многочисленных исследований, проведенных в разных странах, в настоящее время акупунктура признана научно обоснованным методом лечения, широко распространена во всем мире, в том числе и в России.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

По всему телу человека в толще кожи находятся множество биологически активных точек, которые отвечают за работу того или иного органа. Специалист по рефлексотерапии ставит «иголки» на определённые точки, возбуждая необходимые центры, запуская сложный механизм работы тела,

в котором взаимосвязаны многие структуры организма. Для процедуры используются специальные тонкие иглы, которые вводятся под кожу на определённую глубину на различных участках тела - руках, ногах, животе, ушной раковине.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ «ИГОЛОЧЕК»?

В результате иглоукальвания уменьшается чувство голода, нормализуется аппетит, происходит восстановление нарушенного обмена веществ в организме, ускоряется процесс липолиза (расщепления жиров).

Происходит нормализация пищеварения, усиливается выведение излишней жидкости из организма, нормализуется кровообращение, снижается количество глюкозы в крови. Нормализуется работа желез внутренней секреции и гормональный фон. Кроме того, процедура улучшает общее самочувствие, снимает стресс и улучшает фон настроения.

СКОЛЬКО НУЖНО ПРОЦЕДУР?

Как правило, для курса лечения необходимо от 10 до 15 процедур. Продолжительность каждой процедуры 30-40

минут. В итоге за один курс лечения возможна потеря веса на 5-7%.

В зависимости от результата, в некоторых случаях необходим повторный курс лечения спустя несколько месяцев.

КОЕ-ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ...

Иглоукальвание не является прямым способом похудения, это не «волшебная палочка». Необходим комплексный подход к серьёзной проблеме лишнего веса.

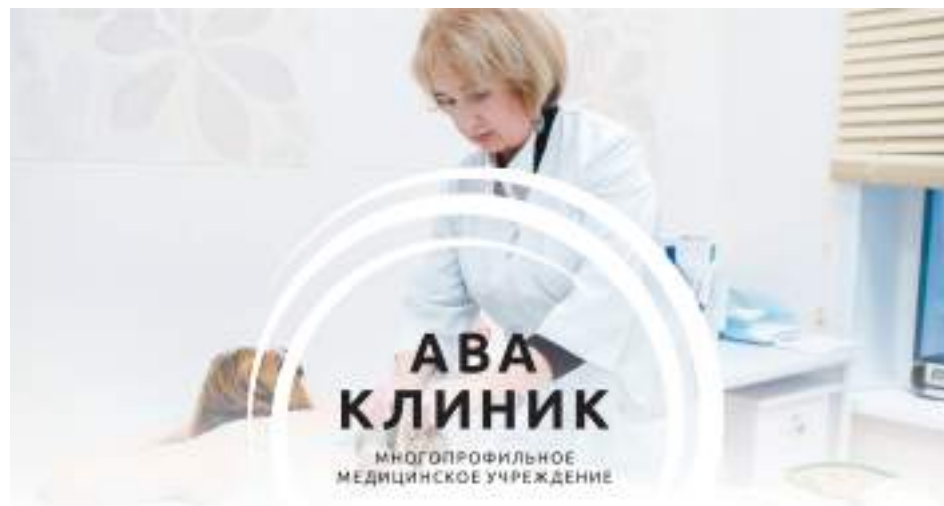
Для достижения (а самое главное, для сохранения) результата необходимо изменить образ жизни: это правильное питание и регулярные физические нагрузки. А это, согласитесь, зависит от самого пациента. Врач только помогает вам в достижении вашей цели.

Следует отметить, что иглоукальвание применяется при лечении многих других заболеваний: органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой сферы, аллергии, вредных привычек.

Иглоукальвание, как и любой другой метод лечения, имеет ряд противопоказаний. Поэтому его назначает врач только после предварительной консультации.

Рефлексотерапевт нашей клиники всегда готов помочь в решении ваших проблем.

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



ТОЧКИ СТРОЙНОСТИ

Лечение избыточной массы тела методом иглорефлексотерапии при оплате от 5 сеансов



01.05.22 — 31.05.22

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

Когда применяют «ботокс»?

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, спастическое напряжение мышц конечностей и шеи или же

хроническое болезненное напряжение мышц разных зон спины – поможет врач невролог. Нередко проводится под ультразвуковым и электронейромиографическим 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 проце-

дуры 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

О родинках и меланоме

ЧТО ТАКОЕ МЕЛАНОМА?

Меланома - агрессивный вид рака кожи. Как правило, меланома берёт начало из клеток кожи, синтезирующих пигмент, окрашивающий загоревшую кожу, родимые пятна или веснушки. Эти клетки называют меланоцитами, откуда и происходит название онкологического заболевания меланома.

ЧЕМ ОПАСНА МЕЛАНОМА?

Меланома - самая агрессивная из всех известных на сегодня форм рака. Эта опухоль быстро даёт метастазы, которые в течение нескольких месяцев могут поразить основные жизненно важные органы (головной мозг, лёгкие, кости). После выявления метастаз меланому считают практически неизлечимой.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ МЕЛАНОМА?

Источником развития меланомы являются пигментные клетки, синтезирующие биологический пигмент меланин, окрашивающий кожу и пигментные пятна на коже. Очень много таких клеток (меланоцитов) в родимых пятнах, веснушках, невусах.

Меланоциты - это неотъемлемый компонент организма человека. Благодаря этим клеткам, тело приобретает характерный той или иной расе цвет.

Основная функция меланоцитов - защитная. Они берегут кожный покров и весь организм от воздействия ультрафиолетового облучения. При нормальной работе организма и умеренном пребывании под открытыми солнечными лучами на теле возникает загар. При сбое в организме меланин вырабаты-

вается неравномерно, провоцируя появление пигментных пятен.

Вторая важная функция клеток - определение цвета кожного покрова, волос и радужки глаз. Чем выше концентрация меланина, тем темнее оттенок покрова.

Для ранней диагностики меланомы важно знать характеристики строения пигментных образований кожи. Вот краткие описания:

Веснушки - пигментные небольшие пятна, округлой или овальной формы, не выступающие над поверхностью кожи. Обычно покрывают кожу лица, могут появляться на всей поверхности кожи. Веснушки бледнеют зимой и окрашиваются весной и летом. Появление любой гиперпигментации - повод обратиться к дерматологу.

РОДИНКА (РОДИМОЕ ПЯТНО, НЕВУС)

- врождённый или приобретённый порок развития кожи, доброкачественное скопление на коже в виде пигментных пятен. В результате переполнения пигмента происходит его преобразование в меланому.

- пигментные образования до 1 см в диаметре, обычно равномерно тёмноокрашенные, однако встречаются и слабоокрашенные родинки телесного цвета. Поверхность её может слегка приподниматься над поверхностью кожи. Края ровные. Родинки есть практически у каждого.

ПРИЧИНАМИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РОДИНОК, НЕВУСОВ И РОДИМЫХ ПЯТЕН МОГУТ БЫТЬ:

- длительное пребывание на солнце (более подвержены светловолосые и светлокожие люди);

- гормональная перестройка организма в период полового созревания;
 - токсины (особенно алкоголь), попавшие в организм матери при беременности;
 - радиационное и другие виды излучений;
 - колебания уровня гормонов при беременности;
 - инфекции мочеполовой системы;
 - генетические аномалии.
- Пик появления родинок на теле приходится на период полового созревания.

Злокачественная меланома - пигментное образование кожи, возникающее из родинок или на «чистой коже» с неровными краями, с бугристой поверхностью, неравномерной окраской различной интенсивности. Края нередко окружены воспалительным ободком (ярко красная полоска).

ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ МЕЛАНОМЫ:

- 1 Быстрый рост новой родинки или быстрый рост старой, до сих пор остававшейся неизменной.
- 2 Изменение контурной линии старой родинки (неровные, прерывистые края) или появление новой родинки с нечёткими краями.
- 3 Неравномерная окраска (различные оттенки коричневого, чёрные вкрапления, бесцветные участки) новой быстрорастущей родинки, или появление этих признаков у старой родинки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- Появление зоны воспаления по краям пигментного образования;
- Кровоточивость и зуд пигментного образования кожи;

- Появление на поверхности невуса папилломатозных разрастаний, трещин или асимметрии;
- Шелушение поверхности невуса с образованием сухих корочек.

При выявлении этих признаков нужно немедленно обратиться к врачу дерматологу или онкологу. Чем раньше была обнаружена меланома, тем больше шансов на её успешное лечение.

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ РАКА КОЖИ:

Максимально ограничьте время пребывания на солнце, особенно днём.

Если пребывание на солнце неизбежно, защитите открытые участки кожи от прямых солнечных лучей: наденьте футболку с длинными рукавами, широкополую шляпу, штаны.

Под прямыми лучами солнца используйте солнцезащитный крем. Фактор защиты должен быть не меньше 30, а лучше 50.

Изучите все признаки меланомы и по возможности обсудите их с врачом.

Регулярно осматривайте всю поверхность кожи.

Обратитесь к врачу при обнаружении любого элемента кожи, вызывающего у вас подозрение.

Михаил Львович ЛЕВИТ,
врач-онколог АВА КЛИНИК.

Запись на консультацию по вопросам новообразований на коже к врачам-онкологам М. Л. Левиту, Л. А. Неледовой, к врачу-дерматологу О. А. Юрьевой по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru



В 70% случаев возникновения рака кожи причиной является СОЛНЕЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ



При наличии изъязвления образований кожи или пигментной ксеродермы пребывание на солнце **ПРОТИВОПОКАЗАНО!**



Избегайте нахождения на открытом солнце с **10.00 до 15.00**

ЗАЩИТА ВАШЕЙ КОЖИ

- находиться в тени
- зонтик от солнца
- шляпа с полями
- солнцезащитный крем
- очки
- закрытая одежда
- Избегайте длительного пребывания под прямыми солнечными лучами

ФАКТОРЫ РИСКА

- генетическая предрасположенность
- наличие множественных невусов кожи (более 40 родинок)
- вредные факторы окружающей среды
- вредные привычки
- чрезмерная инсоляция
- радиация
- возраст

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Мужское здоровье

ВОССТАНОВИТЬ ПЛАНОВУЮ МЕДПОМОЩЬ

Премьер-министр РФ Михаил Мишустин заявил о необходимости восстановить оказание плановой медицинской помощи в полном объеме по всей стране и поручил губернаторам обеспечить это в самое ближайшее время.

«Прошу глав российских субъектов обеспечить это в ближайшее время. Чтобы люди беспрепятственно получали консультации профильных специалистов, а также сделали отложенные операции», - заявил Мишустин в ходе своего выступления в Госдуме с отчетом о работе правительства за год.

<https://ria.ru/20220407/medpomoshch>

ВРАЧ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕРАВНОДУШНЫМ И СПОРТИВНЫМ

«Мы должны быть людьми неравнодушными, мы должны быть постоянно самосовершенствующимися, мы однозначно должны быть спортивными, подтянутыми, это для любого врача такое требование, чтобы убедить пациента в здоровом образе жизни», - сказал министр здравоохранения России Михаил Мурашко на встрече со студентами-волонтерами.

Он отметил, что врач должен обладать высоким уровнем интеллекта, причём повседневная нагрузка должна чередоваться. Так, например, врачи всегда были людьми активно вовлеченными в искусство, подчеркнул министр.

По его словам, сам он каждое утро начинает с зарядки, несмотря на то, сколько удалось поспать, и следит за питанием, чтобы избежать проблем со здоровьем.

<https://ria.ru/20220401/vrach>

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СПАСАТЬСЯ ОТ СТРЕССА АЛКОГОЛЕМ

Эффект спокойствия от принятия алкоголя имеет кратковременный характер, и такое «обезболивание» длится не больше 5–6 часов, сообщают психотерапевты. В результате тревога, астения и депрессия лишь удваиваются.

С помощью алкоголя и других психоактивных веществ вы берёте займы у вашего организма энергию, которая была нужна для выживания.

Кроме того, на многих алкоголь действует возбуждающе: обычно такие люди страдают от ранних пробуждений и повышенной тревоги, а также видят яркие, не всегда приятные сновидения.

Эксперты советуют при постоянном ощущении разбитости по утрам обратиться к врачу-психотерапевту, который научит методам облегчения процесса засыпания, поможет выявить причины и обрести контроль, а также подберёт лекарства нужной группы и физиотерапию.

<https://life.ru/p/1486935>

Нарушения в работе предстательной железы с последующими осложнениями диагностируется почти у трети мужского населения (по данным Всемирной организации здравоохранения). Рак предстательной железы является одним из наиболее часто встречающихся новообразований у мужчин. В мире он занимает 3–4-е место по распространённости среди злокачественных новообразований, а в некоторых странах Европы и Америки выходит на первые места среди причин смерти от рака мужчин старших возрастных групп.

Простата — это железа, выделяющая мутную беловатую жидкость в сперме. Этот секрет, производимый простатой, является частью спермы и выполняет питательную функцию.

Один из компонентов секрета предстательной железы - простатоспецифический антиген (ПСА) Он поддерживает жидкое состояние спермы, чтобы сперматозоиды могли свободно передвигаться.

Тест ПСА – анализ крови, который позволяет определить уровень простатического специфического антигена. Данное обследование показано мужчинам старше 40 лет, поскольку с возрастом у представителей сильного пола повышается риск развития рака предстательной железы. Это один из популярных лабораторных параметров, применяемых в урологической диагностике. В России общепринятым считается определение сывороточного уровня ПСА как минимум один раз в год.

В сыворотке крови ПСА содержится в двух формах – свободной (10%) и связанной с различными антипротеазами (90%). Свободная и связанная фракции составляют общий простатический специфический антиген.

Простатический специфический антиген (ПСА) – белок, специфичный для ткани предстательной железы. Обладает энзимной (протеазной) активностью, уменьшая вязкость эякулята и увеличивая подвижность спермы.

ПСА широко используют в диагностике рака предстательной железы, а также для обнаружения его метастазов. Помимо рака простаты, повышение уровня ПСА у мужчин может быть при простатите и доброкачественной гиперплазии

Показания к проведению исследования уровня простатического специфического антигена:

- ранняя диагностика рака предстательной железы;
- решение о целесообразности проведения биопсии простаты;
- мониторинг течения заболевания;
- оценка эффективности проводимой терапии рака простаты;
- диагностика метастазирования.

Целесообразность назначения данного теста у пациентов без каких-либо симптомов зависит от наличия факторов риска и решается с участием лечащего врача в индивидуальном порядке.

ТРУЗИ

К важнейшим диагностическим методикам, позволяющим комплексно оценить здоровье предстательной железы у мужчин, относят ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследование).

ТРУЗИ отличается высокой точностью, абсолютной безопасностью и безболезненностью, а также отсутствием осложнений после процедуры.

Проводят трансректальное УЗИ при подозрении на простатит, аденому простаты, рак предстательной железы, наличие склеротических изменений в тканях простаты, уретрального канала или мочевого пузыря.

Проведение трансректального ультразвукового исследования предстательной железы позволяет:

- выполнить оценку структуры тканей простаты;
- выявить камни и склеротические изменения в протоках органа;
- диагностировать застойные процессы в простате;
- выявить гипертрофические процессы в предстательной железе;
- диагностировать воспалительные заболевания простаты (острые и хронические простатиты);
- выявить рак простаты;
- оценить размеры простаты;
- оценить эффективность проводимого лечения.

Трансректальное УЗИ – это абсолютная безболезненная процедура.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОСТАТЫ?

За 3 дня до проведения трансректального УЗИ следует соблюдать диету и избегать употребления продуктов, стимулирующих брожение и

газообразование в кишечнике. Прямая кишка должна быть свободна от каловых масс. При необходимости накануне исследования делают очищающую клизму.

Непосредственно перед УЗИ выполняется туалет наружных половых органов и области анального отверстия.

Ультразвуковая диагностика заболеваний половой и мочевыделительной систем очень популярна, благодаря своей информативности, безопасности и приемлемой стоимости. При многих болезнях мочевыделительного тракта назначается УЗИ почек и мочевого пузыря.

Исследовать мочевой пузырь и почки нужно, если:

- в общем анализе мочи обнаруживается большое количество солей или эритроцитов, определяется белок в моче
- при осмотре прощупывается образование в поясничной области
- кровь в моче видна невооруженным глазом
- боль в пояснице, которая отдаёт в бедро, надлобковую область
- повышение температуры без признаков ОРВИ
- частое мочеиспускание
- часто рецидивирующий цистит.

Александр Владимирович АРХИПОВ,
заслуженный врач России,
врач-уролог, онколог высшей
квалификационной категории,
кандидат медицинских наук.

Если у вас появились вопросы,
можете задать их нашим специалистам урологам. Запись на консультацию по телефонам:
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МУЖСКОЙ ЧЕК-UP*

до 45 лет: УЗИ почек, мочевого пузыря, ТРУЗИ предстательной железы, анализ на витамин D, тестостерон	после 45 лет: УЗИ почек, мочевого пузыря, ТРУЗИ предстательной железы, анализ на витамин D, тестостерон, анализ ПСА общий и свободный
3 500 Р 4 510 Р	3 900 Р 5 535 Р

*check-up (чек-ап) – программа комплексного медицинского обследования лабораторными методами в стационаре.

01.05.22 — 31.05.22

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КАТАРАКТА Как избавиться?

Катаракта, или помутнение хрусталика глаза является одной из основных причин слепоты и слабовидения. Наиболее распространена возрастная, или старческая катаракта. Сегодня это заболевание всё чаще встречается и у относительно молодых активных людей после 40 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, эта патология наблюдается более чем у 50 миллионов людей.

 | ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



Поэтому, если у вас или ваших родителей развилась катаракта, вам необходимо знать, что существуют методы борьбы с этим, некогда страшным заболеванием.

К сожалению, универсальных средств для профилактики и медикаментозного лечения катаракты нет. Капли и витаминные препараты могут ненадолго приостановить прогрессирующее помутнение хрусталика, однако всё равно, рано или поздно для устранения катаракты придётся обратиться к офтальмохирургам.

Самым современным методом во всём мире считается ультразвуковая факоэмульсификация катаракты. В ходе операции хирург заменяет помутневший хрусталик складной интраокулярной линзой. Для проведения факоэмульсификации катаракты нет возрастных ограничений. Более того, для проведения операции по удалению катаракты не требуется, как раньше, дожидаться, пока катаракта «созреет» и терпеть постепенное снижение зрения.

Теперь катаракта может быть удалена на самых ранних стадиях развития болезни. В Офтальмологической Лазерной Клинике работают высококлассные специалисты, которые виртуозно проводят все манипуляции, не причиняя пациенту боли, излишних неудобств и страданий.

Совершенное владение методом бесшовной хирургии позволяет врачам проводить факоэмульсификацию катаракты амбулаторно, и уже через несколько часов пациенту разрешается покинуть клинику.

В ходе вмешательства выполняется маленький 2,5 мм разрез, который не требует наложения швов. С помощью

ультразвукового зонда разрушается и отсасывается мутный хрусталик. Затем на его место в сложном состоянии имплантируется гибкая искусственная интраокулярная линза, которая направляется в глаз.

По многим параметрам такой искусственный хрусталик даже лучше естественного.

Мы используем линзы только лучших



А.В. ПАНКРАТОВА



О.В. МАКАРОВСКАЯ

рые позволяют избавиться не только от катаракты, но и от возрастной дальнозоркости или близорукости.

Линзы подбираются и заказываются индивидуально с учётом параметров зрения пациента.

Если у вас решается вопрос, надо оперироваться или нет – не бойтесь. Ведь факоэмульсификация катаракты признана Всемирной организацией здравоохранения единственной полностью реабилитирующей операцией среди всех, и не только глазных, хирургических вмешательств.

Хирургия катаракты - одно из ведущих направлений работы

Офтальмологической Лазерной Клиники

В ОЛК такие операции выполняют два врача-офтальмохирурга: Оксана Владимировна Макаровская и Анна Владимировна Панкратова.

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону 68-00-00, +7 911 594-68-68.

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

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

НОВОСТИ

Нарушение зрения увеличивает риск деменции на 60%

Если у пациентов ухудшается зрение, то они значительно чаще в итоге демонстрируют нарушенные интеллектуальные способности, навыки мышления и принятия решений. К такому выводу пришли ученые из Академии медицинских наук провинции Гуандун в Китае.

Они проанализировали данные по 12 364 взрослых в возрасте от 55 до 73 лет. Риск старческого слабоумия на 26% выше у тех, кто страдал от возрастной макулодистрофии. При катаракте вероятность развития деменции была на 11% выше, а если нарушения зрения были связаны с диабетом, то риск старческого слабоумия увеличился на 61%.

Источник: medikforum.ru

Названы причины изменения цвета глаз

Обычно цвет глаз у человека постоянен. Однако известны случаи, когда он мог изменяться при жизни, причём неоднократно. Исследователи назвали ряд причин.

У некоторых людей такая наследственность. Обычно таким свойством наделены обладатели зелёно-голубых или орехово-зелёных глаз. Они могут менять цвет даже от различных внешних факторов.

Еще одна причина - сильные эмоции. Ученые определили, что восторг делает цвет глаз более чистым и насыщенным. Слезы также повышают яркость цвета глаз.

Долго нахождение под солнцем немного затемняет цвет глаз из-за активной выработки меланина.

Источник: medikforum.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Большой праздник здоровья в Соломбале

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани встретился с главным врачом горбольницы №7 Юлией Моногаровой. В ходе встречи обсудили текущие задачи учреждения, вопросы технического оснащения и перспективы развития больницы.



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

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

Также Юлия Юрьевна обратилась в Архангельский областной Центр общественного здоровья с предложением провести в горбольнице № 7 флэшмоб «Здоровая Соломбала», посвящённый теме здоровья.

Депутаты Михаил Авалиани и Сергей Красильников поддержали эту акцию и решили оказать финансовую поддержку в приобретении специальной символики и изготовлении рекламных буклетов и листовок, а также обеспечить информационную поддержку проекта.

Принято решение, что 19 мая с 14 до 16 часов в городке Архангельской больницы № 7 пройдет праздник активного образа жизни «Здоровая Соломбала».

На мероприятии можно будет пройти профилактический осмотр и получить рекомендации специалистов. Вас ждут мастер-класс по скандинавской ходьбе, танцетерапия, лечебная гимнастика для людей с болезнями лёгких, викторина.

За успешное выполнение заданий вы будете получать жетоны, которые можно обменять на полезные призы от спонсоров мероприятия – депутатов областного собрания Михаила Авалиани и Сергея Красильникова.

Также будут награждены победители конкурса рисунков «Здоровье глазами детей». Уже сейчас вы можете отбирать лучшие работы на праздник. Подробнее о конкурсе читайте на сайте zdorovie29.ru в группе vk.com/zdorovie_29.

vk.com

Как вам дышится?

Если человек перенес ковид, лечился в больнице или дома, то конечно же опасается осложнений. Существуют ли тревожные признаки, которые могут сигнализировать о последствиях заболевания?

Основной симптом, который должен насторожить после выздоровления, в том числе спустя некоторое время — это одышка при физической нагрузке.

Однако паниковать не стоит. Одышка сама по себе может возникать по разным причинам. Поэтому рекомендуем обратиться к врачу, чтобы вам назначили необходимые обследования.

В период пандемии коронавирусной инфекции спирометрия, или «ЭКГ для лёгких», является самым актуальным, точным и современным методом диагностики оценки функциональной способности лёгких после перенесённой болезни.

Спирография, или спирометрия представляет собой диагностический метод исследования функции внешнего дыхания и является главным способом оценки функционального состояния лёгких и бронхов. Она широко применяется в пульмонологии и терапии.

Спирография в классическом варианте даёт большое количество информации об особенностях функционирования органов дыхания конкретного больного, что позволяет обнаружить признаки патологических изменений, и помочь врачу в коррекции лечения.

В результате исследования удается обнаружить:

- нарушения проходимости дыхательных путей;
- признаки бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ);

- скрытый спазм бронхов;
- ряд заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой системы;
- нарушения, обусловленные некоторыми неврологическими заболеваниями.

В дополнение к стандартному комплексу рекомендуется проводить тест с бронхолитиком. Такое исследование учитывает параметры дыхания до и после ингаляционного вдыхания лекарства, снимающего возможный спазм. Если показатели существенно различаются, с большой вероятностью можно предположить наличие бронхоспазма.

Такое тестирование несущественно увеличивает продолжительность процедуры, однако даёт возможность выявить нарушения на ранних стадиях.

На тестирование могут направлять терапевты, аллергологи, пульмонологи.

Перед прохождением диагностики на спирографе требуется воздержаться от курения и кофе, от препаратов, способных повлиять на функцию дыхания. Необходи-

мо принять лёгкий завтрак. Не рекомендуются стрессовые ситуации и физические нагрузки за сутки до исследования.

На исследование рекомендуется прийти за 20-30 минут до назначенного времени для того, чтобы отдохнуть и расслабиться.

Длительность процедуры составляет примерно 15 минут, спирометрия с медикаментозной пробой - 30-45 минут.

Спирометрия является неинвазивным методом, риски развития осложнений при её проведении минимальны.

Спирометрия – один из наиболее доступных и информативных методов диагностики, позволяющих контролировать состояние пациента и вовремя предупреждать развитие возможных осложнений.

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



Вызывайте скорую срочно!

Часто в ответ на сигналы нашего организма в виде боли мы машем рукой: поболит и перестанет. Но иногда принимать меры нужно безотлагательно.

Острая боль возле пупка

Если со временем боль усиливается и опускается в нижние отделы правого бока, появляется тошнота и поднимается температура, возможно, это острый аппендицит. Срочно вызывайте скорую!

Кровь в моче или кале

Если в вашем рационе не было красящих продуктов, красноватый цвет мочи может быть симптомом камней в почках или других серьёзных заболеваний. Кровь в кале может указывать на проблемы в прямой кишке или верхних отделах ЖКТ, язву желудка. Обратиться к врачу необходи-

мо. А если кровотечение обильное, скорую вызывайте срочно!

Трудности с дыханием

Чаще всего симптомы нарастающего удушья (потливость, тошнота, частый пульс и сердцебиение, низкое давление, паническая атака, отёчность лица, затруднённое дыхание) связаны с аллергическими реакциями, например, на укусы насекомых, новое лекарство или непривычную пищу. Примите любое антигистаминное средство – и сразу вызывайте скорую.

23-03-03, 43-03-03.
www.shans29.ru
<https://vk.com/shans29>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Женщина снова почувствует себя молодой!

Лазерное интимное омоложение

Лазерные технологии в медицине — теперь уже не ближайшее будущее. Это прекрасное настоящее!

Время, роды и хирургические вмешательства не лучшим образом сказываются на интимном здоровье женщины.

Интимная зона очень деликатная и хрупкая, и, как весь организм, она подвержена старению и изменениям. Кроме того, многие девушки даже в молодом возрасте бывают недовольны её видом и состоянием. При этом долгие годы ни с возрастными изменениями, ни с эстетическими недостатками в этой области ничего нельзя было поделать.

Всё изменилось с развитием лазерных технологий. Лазерная интимная пластика - простой и не травматичный способ вернуть половым органам тонус и форму.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ?

При помощи лазера происходит равномерное и чётко дозированное прогревание тканей слизистой оболочки влагалища, в результате которого площадь обрабатываемой зоны резко сокращается, что само по себе вызывает сужение влагалищных стенок. В ответ на такое воздействие организм начинает вырабатывать собственный коллаген - «каркас» стенок влагалища. Значительно



улучшается кровоснабжение обрабатываемой зоны, повышается тонус, слизистая оболочка становится более упругой, плотной, увлажнённой. Ткани после такой процедуры восстанавливаются очень быстро, нет ни кровотечений, ни риска инфицирования при соблюдении всех рекомендаций, данных пациентке.

ПОКАЗАНИЯ К ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ В ГИНЕКОЛОГИИ:

- Возрастные изменения стенок влагалища;
- Растяжение влагалища после родов;
- Низкий тонус стенок влагалища;
- Чрезмерная сухость влагалища, особенно в период менопаузы;

- Неудовлетворённость качеством интимной близости, снижение чувствительности;

- Уменьшение малых половых губ, восстановление тонуса больших половых губ, гиперпигментация аногенитальной области;
- Стрессовое недержание мочи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Беременность и период лактации;
- Онкологические заболевания;
- Воспалительные и инфекционные заболевания в период обострения;
- Хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- Венерические заболевания.

ПОДГОТОВКА К ИНТИМНОМУ ОМОЛОЖЕНИЮ, ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ:

- Максимальный эффект от процедуры достигается в возрасте 25-55 лет;
- Перед процедурой обязателен осмотр гинеколога, мазки на степень чистоты влагалища, онкоцитологию и УЗИ Омт, кровь на ВИЧ и сифилис;
- Проводится в амбулаторных условиях;
- Обезболивания не требуется, поскольку максимум, что ощущает пациентка во время процедуры - это лёгкая вибрация и тепло;
- По времени процедура занимает 20-40 минут.

РЕАБИЛИТАЦИЯ:

Полное восстановление слизистых занимает 3 - 5 дней. На этот период рекомендуется отказаться от половых контактов, вагинальных гелей, кремов. Не рекомендуется посещать баню, сауну, принимать ванну, активно заниматься спортом.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

На курс лазерного интимного омоложения отводится 3 - 5 процедур, с интервалом 3-4 недели. Следует отметить, что эффект заметен уже после первой процедуры, и возможно ограничиться только ей, если полученный результат устроил и женщину, и врача.

В АВА КЛИНИК для интимного омоложения используется современный немецкий лазер. Пришло время вернуть женственность и уверенность в себе.

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

Запись к акушерам-гинекологам на консультацию перед проведением интимного лазерного омоложения по телефонам (8182) 60-03-03, 44-64-64.

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

идеи

На Окружной

МЕБЕЛЬ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО РОТАНГА
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 10:00 до 18:45 vk.com/ideinaokrugnoi




АВА
КЛИНИК

МНОГОПРОФИЛЬНОЕ
МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЧУВСТВЕННОСТЬ И ЯРКОСТЬ

Лазерное интимное омоложение

6 900 Р ~~9 800 Р~~



01.05.22 — 31.05.22

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

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

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

Бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет.

Постоянным партнёрам СКИДКИ!!!

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реабилитация в «Заботе»



Трудные ситуации в жизни бывают у каждого. Но есть такие обстоятельства, как инвалидность или болезнь, которые заставляют человека приспосабливаться к новым условиям жизнедеятельности.

Люди с инвалидностью должны быть полноценными членами общества с правами и обязанностями, а государство должно обеспечивать их соблюдение.

Необходимы различные приспособления, помогающие им в быту: телефонные аппараты, приспособления для ориентирования (в том числе, собаки-поводыри), специальные образовательные пособия, протезы, коляски, трости, ходунки, специализированные автомобили, специальная обувь, одежда и многое другое.

В пансионате «Забота» создана «Доступная среда» для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из важных направлений социальной работы с получателями социальных услуг является обеспечение их необходимыми техническими средствами реабилитации, которые полагаются в соответствии с индивидуальными программами реабилитации или абилитации инвалида, выдаваемые Федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы (ИПРА).

Специалистами налажено взаимодействие с Фондом социального страхования и протезно-ортопедическими предприятиями Архангельска для быстрой и эффективной реализации прав граждан.

Важным этапом реабилитации инвалидов является протезирование конечностей, которое позволяет людям с ограниченными физическими возможностями вернуться к полноценной жизни.

В 2021 году, несмотря на ограничения в связи с пандемией, нам удалось получить протезы на пять человек.

Сам процесс протезирования нижних конечностей довольно сложный. Стоит из нескольких, следующих один за другим, этапов: подготовка кульги к протезированию, затем временное протезирование, и наконец самый трудоемкий - установка постоянного протеза (мерки, слепки, индивидуальное изготовление приёмной гильзы, подбор модулей, окончательная сборка протеза, обучение в использовании протезом).

После посещения протезного предприятия и получения необходимого протеза сам процесс восстановления не заканчивается. Далее идет большая работа самого гражданина, важны его желание и старания, постоянные тренировки, чтобы научиться уверенно стоять и полноценно передвигаться на протезах, подниматься и спускаться по лестнице, выполнять бытовые задачи.

В целях успешного протезирования и дальнейшего обучения в использовании протеза в пансионате «Забота» организованы еженедельные занятия по адаптивной физической культуре для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, формирования равновесия, также установлены параллельные брусья для реабилитации.

На фото занятие по АФК с получателем социальных услуг Киселевым Сергеем Петровичем, который в прошлом году, по истечении срока пользования ТСП, получил современный модульный протез бедра с креплением за счет силиконового чехла. Ранее, как отметил Сергей Петрович, протез был тяжелее, крепился с помощью кожаных ремней и пояса, что было не очень удобно и даже местами вызывало боль.

Сейчас, благодаря новому протезу, он уверенно стоит и ходит без ограничений на открытом пространстве, достаточно адаптирован в бытовом и социальном плане, ведет активный образ



жизни и участвует во всех культурно-массовых и спортивных мероприятиях пансионата: дарст, баскетбол, арм-рестлинг, рисование, кулинария, даже поездки в конный клуб.

Любимое занятие Сергея Петровича – стрельба из пневматической винтовки. В апреле 2022 года в Архангельске пройдет областной чемпионат по стрельбе из пневматической винтовки среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, и Киселев С. П. является одним из участников команды пансионата.

Мы гордимся своими успехами и тем, что многие наши проживающие, получив протезы, заново начинают ходить, жизнь получает новый смысл, появляется возможность быть наравне со всеми и реализовать свой потенциал.

**Наш адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105
Тел. 44-14-14
<https://vk.com/pansionatzabota29>**



В уютном дневном стационаре АВА КЛИНИК обеспечен максимальный комфорт для пациентов

Терапия в комфортных условиях!



КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ?

- Если вас беспокоят:
- боли в спине, в конечностях,
 - головные боли, головокружения,
 - шум или звон в ушах и голове, после нарушения мозгового кровообращения,
 - обострение/ухудшение других неврологических заболеваний.

Пребывание в дневном стационаре АВА КЛИНИК позволяет совмещать полноценное лечение с работой.

- Преимущества нашего дневного стационара:
- комфортные условия,
 - удобное расположение (центр города),
 - приветливый и профессиональный персонал.

Получить помощь можно и на платной основе, и по полису ДМС. Показания для лечения в дневном стационаре определяет врач.

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

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск, Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru
Тел. 8-911-592-1600.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 18400 экз. Заказ № 2398. Подписано в печать 26.04.2022 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.