

Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Бессоннице и стрессам - нет!

Стрессам сегодня подвержено большинство людей, прежде всего жителей крупных городов. Мужчины сетуют на повышенную нервозность и тревожные расстройства примерно вдвое реже, чем женщины. Однако это не значит, что они менее склонны к стрессам.

КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ, ЧТО СТРЕСС ЗАТЯНУЛСЯ?

Прежде всего, обратите внимание на нарушение привычек в питании. Вы стали слишком много есть, или же аппетит пропал вовсе.

Появились вялость и апатия, или раздражительность, нервное напряжение. Замечаете рассеянность.

Ощущаете нехватку сил на привычную работу (умственную или физическую). Или вас начали беспокоить расстройства желудочно-кишечного тракта, частые простудные заболевания.

Стресс может спровоцировать бессонницу: трудно засыпать, мешают тревожные мысли и воспоминания, или частые пробуждения даже от малейшего шума

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Во-первых, социальная. Она включает всё, что связано с работой или выполнением каких-то обязательств. Например, вас изматывает большая ответственность, «убивают» физические или умственные нагрузки; вы устали от конфликтов с родственниками. Или у вас в жизни планируется важное событие.

Вторая причина — физиологическая. Проблемы со здоровьем: черепно-мозговые травмы, хронические заболевания, гормональные сбои, проблемы с иммунитетом.

Третья — личностная. Это особенности характера, эмоциональность и прочие.

Также следует учитывать гендерные особенности причин и проявлений стресса у мужчин и женщин.

Так, если женщины ищут сопереживания у коллег, подруг, стремятся разделить свои эмоции с другими людьми и готовы выслушивать чужие советы, то мужчины стремятся остаться в одиночестве, изолироваться и принять решение самостоятельно.

Женщины в вопросах стресса более рассудительны и медлительны — им нужно время на раздумья и планирование реакции. Мужчины же чаще «рубят с плеча» — они ориентированы на действие и страдают от излишнего планирования в ситуации стресса.

Внимание у женщин рассредоточено; они склонны к одновременному решению сразу нескольких задач. Перед мужчиной же стоит одна задача; остальные представляются ему незначительными и не требующими внимания.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВ НА ОРГАНИЗМ

Кратковременные стрессы для здоровья даже полезны — они помогают

собраться, адаптироваться, делают нас более сосредоточенными и готовыми противостоять обстоятельствам.

А затяжные стрессы постепенно ухудшают состояние здоровья. В принципе, люди пытаются выбраться из стрессов двумя путями — либо убежать от них, либо всячески им сопротивляться. Однако восстановиться «по-быстрому» удаётся не всем и не всегда. Стрессовая ситуация может затянуться на недели, месяцы и даже годы. При этом нервные переживания могут стать причиной серьёзных патологических изменений в организме и хронических заболеваний, включая сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, бронхиальную астму, мигрень и прочие недуги.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Необходимо вычислить его основную причину. Например, бессонница в большинстве случаев проходит после устранения стрессогенного фактора.

Но чаще всего источник стресса быстро «нейтрализовать» нельзя, а иногда в этом даже нет необходимости (праздничное событие тоже может быть стрессом). Однако существуют несколько способов, которые помогут увеличить сопротивляемость организма стрессу.

Уважаемые архангелогородцы!

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 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 мира, добра, 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

Старайтесь высыпаться. Выделяйте на сон не меньше 6-8 часов. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время. Для восстановления важно засыпать до полуночи. Установлено, что во сне нервная система способна «обнулять» эмоции предыдущего дня. Не пользуйтесь гаджетами перед сном: свет от экранов может быть причиной бессонницы и головных болей.

Важен спорт. Уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день, это снижает уровень стресса. Физические нагрузки приводят к усиленной выработке гормонов радости эндорфинов, так необходимых для борьбы с нервными нагрузками.

НО! Не занимайтесь самолечением. Не принимайте самостоятельно лекарственные препараты. Вы можете только навредить себе.

А ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ?

Если перечисленные выше симптомы, несмотря на принятые меры, не уходят, рекомендуется сдать анализ крови. Он поможет определить уровень необходимых витаминов и минералов в крови, нарушение баланса которых может негативно сказаться на состоянии здоровья.

Например, глюкоза — источник энергии для клеток организма. С помощью теста можно оценить риск развития сахарного диабета и других патологий по нарушению обмена веществ.

Уровень общего холестерина — для оценки риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Кальций участвует в процессах межклеточного взаимодействия, проведения нервных импульсов.

Магний — естественный антистрессовый элемент.

Тиреотропный гормон (ТТГ) — служит основным гормоном при оценке функции щитовидной железы.

Кортизол — гормон «стресса или страха». Влияет на все виды обменов в организме.

По результатам лабораторных исследований, для восстановления эмоционального и физического самочувствия врач может назначить препараты. Строго следуйте его рекомендациям, не отменяйте лекарства при облегчении состояния. Посещайте врача в динамике, это поможет оптимизировать процесс лечения.

Записаться на лабораторную диагностику и консультацию к врачу-неврологу можно по телефону **8(8182) 60-03-03, 44-64-64** или онлайн на сайте www.avaclinic29.ru.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,
главный врач, невролог АВА КЛИНИК.
Архангельск, ул. Суфтина, 18

АВА КЛИНИК
ИНТЕГРАТИВНО-МЕДИЦИНСКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ

С ПОБЕДОЙ НАД БЕССОННИЦЕЙ **выгода 25%**

Комплекс лабораторной диагностики: ТТГ, Магний в сыворотке, Кальций общий, Витамин В6, пиридоксаль-5-фосфат, Глюкоза, Триглицериды, Холестерин общий, Холестерин-ЛПВП, Ферритин, Кортизол, забор крови

3 900₽ ~~5 285₽~~

01.05.23 - 31.05.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КОГДА ХОЧЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЙ...

Любая женщина хочет быть молодой и красивой. И контурная пластика лица позволяет сделать это без вреда для здоровья и без сложного хирургического вмешательства!

Контурная пластика лица — это общее название процедур, в ходе которых под кожу через прокол вводят вещества-филлеры, или наполнители.

Инъекционная методика позволяет скорректировать врожденные и возрастные изменения на лице за одно посещение косметолога.

АВА КЛИНИК проводит процедуру контурной пластики лица с использованием качественных филлеров на основе гиалуроновой кислоты. Это филлеры нового поколения, произведенные по многоступенчатой запатентованной технологии «изготовления геля из микрогранул с использованием полисахаридов». Ученым удалось достичь нового высочайшего уровня материала без химической модификации и без добавок.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЦЕДУРЫ

- С помощью контурной пластики можно, например:
 - «стереть» мимические и возрастные морщины на лице и шее;
 - скорректировать «поплывший» овал лица;
 - избавиться от «синяков» под глазами;
 - убрать носогубные складки;
 - скорректировать и увеличить губы;

- изменить форму подбородка;
- омолодить кисти рук;
- вернуть недостающий объём в средней трети лица: щеки, скулы, виски;
- изменить пропорции или исправить асимметрию лица.

Во время процедуры врач вводит под кожу гель. Далее специалист распределяет его так, чтобы добиться нужного эффекта. Косметолог может использовать не иглу, а канюлю — она делает вмешательство менее травмирующим.

ХОД ПРОЦЕДУРЫ:

Сначала врач проводит осмотр и консультацию. Исключает наличие возможных противопоказаний, определяет тип кожи, обговаривает желаемый результат и рекомендует нужный филлер.

Сразу после осмотра специалист очищает кожу, наносит аппликационную анестезию на 10-20 минут, затем вводит филлер в размеченные заранее места и равномерно распределяет состав. После этого кожу обрабатывают антисептическим раствором.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ

Продолжительность процедуры: 30-60 минут.
Длительность эффекта: 8-12

месяцев (зависит от препарата, индивидуальных особенностей и образа жизни пациента).

Реабилитация: от двух до семи дней.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Беременность и период лактации
2. Иммунные и инфекционные заболевания
3. Хронические заболевания в стадии обострения
4. Недавно проведенные процедуры химического пилинга, лазерной и механической шлифовки кожи

РЕКОМЕНДАЦИИ

- До выполнения контурной пластики нельзя принимать нестероидные и противовоспалительные препараты (аспирин, нурофен, парацетамол и др.), алкоголь, так как после их приема повышается риск образования гематом.
- Баня, сауна и солярий под запретом в течение семи дней.
- Не проявлять излишнюю мимику, тереть и разминать области коррекции в течение пяти дней.
- Следует отменить все аппаратные процедуры, сопровождающиеся нагревом кожи (термолифтинг, фракционный фототермолиз, RF-лифтинг и т. д.). Лучше выполнить их до введения филлеров.

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

Заявление



Дорогие друзья, хочу сообщить вам, что я принял важное для себя решение - вновь баллотироваться в Архангельское областное Собрание депутатов.

Вместе с единой командой депутатов по Северному, Соломбальскому и Маймаксанскому округам, во взаимодействии с Правительством Архангельской области и Администрацией города и территориальных округов, вместе с вами, дорогие друзья, нам уже удалось решить многие проблемы нашего избирательного округа. Это решение вопросов жизнедеятельности населённых пунктов, решение жилищно-коммунальных проблем, вопросов здравоохранения и социальной защиты населения, создания комфортных и благоприятных условий проживания!

Опираясь на большой жизненный и профессиональный опыт, вместе с командой единомышленников и коллег, я готов продолжить работу на благо нашего города, развития системы здравоохранения и социальной защиты, продолжить решать проблемы ремонта дорог, благоустройства территории, а также и другие актуальные для жителей проблемы.

Я хочу поблагодарить всех вас за вашу поддержку и добрые советы. Сообщаю вам, что я подал документы на регистрацию на предварительное голосование по выборам в Архангельское областное Собрание депутатов по 8-му избирательному округу.

Прошу вашей помощи и поддержки в предварительном голосовании.

Предварительное голосование пройдёт в конце мая в электронном формате на сайте pg.er.ru.

#ЕдинаяРоссия #ЕдинаяРоссия29 #EP29
#СеверныйОкруг29 #Архангельск #АрхангельскаяОбласть

Встреча со студентами

В Архангельском областном Собрании депутатов состоялся «Парламентский урок» для студентов юридического отделения Архангельского многопрофильного колледжа.



На встрече депутат рассказал о работе комитета по здравоохранению и социальной политике областного Собрания, где он является заместителем председателя комитета, перечислил социальные проекты, которые он реализует в Архангельске и Архангельской области.

Авалиани М. М. внес существенный вклад в развитие здравоохранения и социальной защиты Архангельской области. На благо северян работает современная Офтальмологическая лазерная клиника. В феврале 2013 года открылся «Центр амбулаторного гемодиализа Архангельск» для людей, страдающих почечной недостаточностью.

Это первый успешный проект по программе государственно-частного партнёрства в области здравоохранения. Успешно работают его проекты частная скорая помощь «Шанс» и уникальная клиника мужского и женского здоровья и экстракорпорального оплодотворения. В рамках государственно-частного партнёрства открыты учреждения медико-социальной помощи «Забота» и «Опека». В настоящее время готовятся к открытию две современные оснащённые стоматологические клиники. Есть и другие начинания.

Депутат Авалиани ответил на вопросы студентов и пожелал им успехов в обучении.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Женское здоровье

Немецкий учёный Харальд цур Хаузен предположил и доказал, что некоторые виды рака имеют инфекционную природу и вызываются вирусами.

- ВПЧ (вирус папилломы человека) - это группа чрезвычайно распространённых, поражающих эпителий кожи и слизистых человека.

- Из всех известных штаммов более 30 типов ВПЧ могут инфицировать эпителий урогенитального тракта. Выделяют высокоонкогенные штаммы и низкоонкогенные.

- На долю 16 и 18 типа приходится до 70% случаев рака шейки матки, 80% рака вульвы и влагалища, 92% анального рака, 89% - рака ротоглотки, 63% - рака полового члена.

- ВПЧ передаётся в основном половым путём, а также контактно-бытовым и вертикальным (от матери к ребёнку).

- ВПЧ - единственный вирус, который не проникает в кровь, из-за чего на него нет воспалительной реакции организма.

- Вирус способен персистировать в месте проникновения как угодно долго. Инкубационный период - от нескольких месяцев до нескольких лет. Интервал от инфицирования до развития инвазивного рака шейки матки - от 10 лет и более.

- Для выявления ВПЧ используются специальные качественные и количественные методы.

- ВПЧ не лечится. Лечим заболелание - папилломы, дисплазию, рак. Нет специфического противовирусного лечения. Препараты для стимуляции иммунитета рекомендуются назначать после консультации врача-иммунолога.

ВПЧ опасен как для женщин, так и для мужчин. Вирус коварен тем, что специфических симптомов (помимо кожных

проявлений) нет, а длительная персистенция вируса может привести к развитию рака шейки матки.

Есть и хорошие новости:

- В 70% случаев происходит самоэлиминация вируса из организма человека,

- На сегодняшний день в РФ зарегистрированы две вакцины от ВПЧ (Церварикс (от 16 и 18 типов) и Гардасил (от 16, 18, 6, 11 типов),

- Всегда есть возможность пройти обследование на ВПЧ (рекомендуется с 20 до 30 лет обследоваться раз в три года; с 31 до 65 лет - раз в 5 лет). И зная, что являешься носителем ВПЧ, посещать врача-гинеколога чаще, сдавать ПАП-тест, делать кольпоскопию.

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

Мужское здоровье

Почти у трети мужского населения (по данным Всемирной организации здравоохранения) диагностируются нарушения в работе предстательной железы с последующими осложнениями.

Одно из наиболее часто встречающихся новообразований у мужчин - рак предстательной железы (ПЖ). Занимает 3-4-е место по распространённости среди злокачественных новообразований, а в ряде стран Европы и Америки лидирует 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 ПЖ - простато-специфический антиген (ПСА) - поддерживает жидкое состояние спермы, чтобы сперматозоиды могли свободно передвигаться.

Тест ПСА – анализ крови, который позволяет определить уровень простатического специфического антигена.

Обследование показано мужчинам старше 40 лет, поскольку с возрастом повышается риск развития рака предстательной железы. Это один из популярных лабораторных параметров, применяемых в урологической диагностике.

В России общепринятым считается определение сывороточного уровня ПСА минимум 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.

Показания к проведению исследования уровня ПСА:

- ранняя диагностика рака предстательной железы;
- решение о целесообразности проведения биопсии простаты;
- мониторинг течения заболелания;

- оценка эффективности 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.

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
МЕДИЦИНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

**ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**
Выгода до 50%

ОНКОРИСК МУЖСКОЙ:
(предстательная железа)
ПСА общий, ПСА свободный
*Лабор. материал оплачивается отдельно
каждый за 1 000 Р

ОНКОРИСК ЖЕНСКОЙ:
(шейка матки)
Дифференцированное определение ДНК ВПЧ высокого онкогенного риска 14 типов + Цитологическое исследование эпителия шейки матки (омсанием по терминологической системе Bethesda)

01.05.23 - 31.05.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

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

Праздник здоровья удался!

Сотни жителей нашего города смогли узнать о методах профилактики физического здоровья, провести диагностику здоровья и улучшить настроение.



Десятки организаций организовали секции и круглые столы, где рассказывали о здоровом образе жизни, способах избавиться от вредных привычек.

Магистранты психологи СГМУ рассказали о методах работы со стрессами, угощали вкусным лимонадом и делились способами управлять эмоциями.

Искренняя благодарность организаторам мероприятия - Архангельскому центру общественного здоровья и профилактики, а также культурному центру «Северный» и администрации Северного округа.

Праздник состоялся при поддержке депутата областного Собрания Михаила Авалиани.

Решаем социальные вопросы Повракулы

Деревни Верхняя и Нижняя Повракула находятся в границах Северного округа.



В советские годы все вопросы жизнедеятельности этих населенных пунктов решали промышленные предприятия, где и трудились многие из жителей.

В шестидесятые годы в деревнях был построен централизованный водопровод и водоразборные колонки.

Проблемы появились после 2010 года. Не сразу, но в Верхней Повракуле водоснабжение было восстановлено. В Нижней Повракуле проблема решалась долго и поэтапно.

Два года назад восстановили аварийный участок водопровода и установили колонку в районе ул. Суздальцевой. Завершается прокладка нового водовода протяженностью 330

метров по ул. Тихой и установка двух колонок.

В ходе рабочей поездки депутату областного Собрания Михаилу Авалиани сообщили о завершении работ по восстановлению системы централизованного водоснабжения в данном населённом пункте. Работы стоимостью 400 тысяч рублей были включены в инвестиционную программу предприятия по проведению работ.

Евгения Кулебякина более двадцати пяти лет была старостой деревни и отстаивала интересы своих земляков. Вместе с Михаилом Авалиани она порадовалась хорошей новости.

На очереди - отсыпка дороги по улице Тихой.

Патриотизм



Мы уже сообщали, что по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства области были выделены средства на приобретение флажстока детскому саду № 127 «Почемучка» в поселке Экономия Маймаксанского округа. Для проведения мероприятий патриотической

направленности необходима специальная атрибутика.

Недавно депутат со своими помощниками побывал в детском саду и вручил три флага РФ, два флага Архангельской области и флажсток.

Руководители учреждения поблагодарили депутата за поддержку, также обсудили планы по дальнейшему сотрудничеству.

Куличи

В Маймаксанском психоневрологическом интернате проживают 240 человек, которые нуждаются в постоянном уходе.



По традиции, ежегодно депутат областного Собрания Михаил Авалиани старается перед праздничными датами порадовать тех, кто нуждается в заботе.

Вот и в этом году накануне праздника Светлой Пасхи Михаил Авалиани вместе с помощниками Еленой Михайлов-

ской и Андреем Корольковым и помощник депутата М. Федотова Наталья Рябчикова передали от депутатов директору интерната Анатолию Томилову 240 освященных пасхальных куличей для всех проживающих с пожеланием крепкого здоровья и добра.



Волонтёры

Здесь собрались ребята, которым небезразлична судьба и будущее Архангельска, развитие своего округа и города.

Цель проекта – раскрытие потенциала молодежи, их организаторских способностей, лидерских качеств – все это станет хорошей платформой в их дальнейшей деятельности.

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани обратился с приветственным словом к участникам молодежного форума, поделился опытом организаторской работы.

Спорт



В Северном округе в средней школе № 43 состоялись финальные игры открытого турнира по волейболу. Игры были очень эмоциональными, игроки показали красивую игру. **ВСЕ МОЛОДЦЫ!**

Традиционно соревнования проводятся при поддержке команды депутатов Северного округа Михаила Авалиани, Ивана Воронцова и Ольги Синицкой.

В награждении победителей приняла участие помощник депутата Михаила Авалиани, председатель общественного Совета Северного округа Валентина Попова.

Сто лет!

Анна Николаевна Безнаева родилась в деревне Верхнее Рыболово Архангельской области. В декабре 2022 года отметила 100-летний юбилей.

Всю жизнь она посвятила работе в гидрометслужбе. Когда началась Великая Отечественная война, трудилась океанологом в Архангельском управлении, обеспечивала потребности Северного флота.

Сейчас живет в пансионате «Опека» в Северном округе и нуждается в постоянном уходе.

В ходе посещения пансионата Михаил Авалиани и директор Маймаксанского психоневрологического интерната Анатолий Томилов пообщались с Анной Николаевной и пожелали ей крепкого здоровья.



Субботник

В преддверии праздничных мероприятий, посвященных 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, 22 апреля в Северном округе состоялся субботник.

Слова благодарности депутату АОСД Михаилу Авалиани, депутату ГД Ивану Воронцову, председателю общественного Совета Валентине Поповой, всем, кто принял участие в мероприятии и внёс вклад в благоустройство округа.

Карпузы

В Светлый праздник Пасхи в КЦ «Северный» состоялся чемпионат «Гонки карпузов». Уже более 20 лет это семейное мероприятие притягивает молодые семьи с детьми, которые делают в жизни первые шаги.

В этот раз более 90 детей в возрасте от 5 месяцев до 6 лет приняли активное участие.

Чемпионат прошёл при поддержке депутата Областного Собрания Михаила Авалиани.



Фото КЦ «Северный»

В Соломбальском Доме детского творчества представители школ Северного, Соломбальского и Маймаксанского округов приняли участие в первой городской школе волонтеров «Территория Связей».



Эстафета



В Соломбале состоялась 54-я традиционная легкоатлетическая эстафета.

Подведены итоги забега команд среди детских садов Соломбальского, Северного и Маймаксанского территориальных округов города Архангельска. Победители отмечены наградами.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам
68-00-00, 40-68-68

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН-ПТ С 08:00 ДО 19:00, СБ С 09:00 ДО 16:00,
 ВСКР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.

Лазерная коррекция зрения «SMILE»

В Офтальмологической Лазерной Клинике – новая методика лазерной коррекции зрения под названием SMILE (СМАЙЛ). Подробнее об этом методе коррекции рассказывает ведущий рефракционный офтальмохирург клиники Роман Михайлович Панкратов.

СПОСОБЫ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Существуют четыре основных варианта лазерной коррекции зрения: ФРК, LASIK (ЛАСИК), Femto-LASIK (Фемто-ЛАСИК) и SMILE (СМАЙЛ). Можно сказать, что ФРК и ЛАСИК - это позавчерашний день, Фемто-ЛАСИК - вчерашний, а сегодняшний и завтрашний - это СМАЙЛ.

SMILE (СМАЙЛ) - это аббревиатура с английского языка Small Incision Lenticula Extraction, что в переводе на русский язык означает «Удаление лентиккулы через маленький разрез». В названии как раз и скрыт смысл операции. Лазер дистанционно выкраивает в середине роговицы диск (так называемую лентиккулу), которую затем хирург извлекает через маленький разрез. При этом роговица становится более плоской, что и позволяет изменить её преломляющую силу и сфокусировать изображение на сетчатке.

Несмотря на то, что SMILE - новейшая методика лазерной коррекции зрения, она существует уже достаточно давно, с 2003 года, а в России - с 2009 года. За это время в мире было выполнено более 4,5 миллионов операций по данной методике, её особенности и последствия уже хорошо изучены.

ПРЕИМУЩЕСТВА SMILE (СМАЙЛ)

Основное преимущество этой методики в том, что в отличие от ЛАСИКА или Фемто-ЛАСИКА на роговице формируется не круговой разрез длиной 25 мм, а всего лишь маленький разрез 2-3 мм. Это позволяет полностью исключить некоторые осложнения, которые присущи другим методикам коррекции зрения - неправильный срез клапана во время операции или его смещение в послеоперационном периоде.

Известно, что клапан после ЛАСИКА и Фемто-ЛАСИКА срывается с роговицей лишь по краю, а основная его часть - только прилипает к ней. В связи с этим



Р.М. ПАНКРАТОВ

после данных операций иногда происходит смещение клапана, что требует повторного хирургического вмешательства и не всегда приводит к полному восстановлению зрения. Причём смещение может произойти как в раннем послеоперационном периоде, так и в позднем (через 5-10 и более лет после операции). В группе риска находятся люди, занимающиеся контактными и командными видами спорта.

При СМАЙЛе после операции на роговице остаётся только микроразрез, который не представляет никакой опасности, поэтому после такой операции нет НИКАКИХ ограничений. Уже на следующий день после операции можно заниматься любыми видами спорта, пользоваться косметикой и даже тереть глаза.

К другим преимуществам этой операции относятся возможность проводить



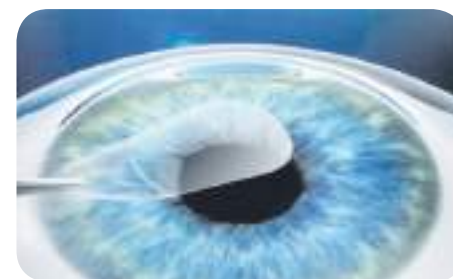
её при тонких роговицах, когда ЛАСИК и Фемто-ЛАСИК невозможны и опасны, а также менее выраженный послеоперационный синдром «сухого глаза». Это ощущение сухости, инородного тела, дискомфорта в глазах, которое требует закапывания увлажняющих капель. Такие ощущения возникают после любых манипуляций на глазах, и со временем постепенно проходят, но после операции СМАЙЛ они наименее выражены.

К недостаткам этой операции можно отнести то, что её возможно выполнить только при близорукости от 1 до 10 диоптрий и астигматизме до 5 диоптрий, а также некоторых видах смешанного астигматизма. Дальнозоркость этот лазер оперировать пока не может.

УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

Операция СМАЙЛ проводится амбулаторно, под местной анестезией и длится 5-7 минут на один глаз. Все основные этапы выполняет высокоточный фемтосекундный лазер, который сам высчитывает все необходимые параметры. После вмешательства могут ощущаться дискомфорт, боль, чувство инородного тела, которые проходят через 2-4 часа, что тоже быстрее, чем при других видах операции.

Эта уникальная операция может быть выполнена только на немецком фемтосекундном лазере под названием VisuMAX. Если эксимерных и фемтосекундных лазеров существует много, и они могут быть разных поколений (старые и новые), то операция СМАЙЛ во всём мире выполняется только на таком эксклюзивном лазере, который сейчас появился в Офтальмологической лазерной клинике Архангельска.



ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Операции по данной методике делают в Офтальмологической Лазерной Клинике с декабря 2021 года. По статистике, выбор методики с каждым днём увеличивается в сторону СМАЙЛ. Это означает, что пациенты изучают отзывы и стремятся к получению наиболее качественного уровня лечения и жизни.

Стоимость операции 110 000 рублей на оба глаза. Необходимо предварительно записаться на приём, стоимость которого 1 800 рублей, сдать необходимые анализы в любой лаборатории города и прийти в назначенный день.

Оба глаза оперируются в один день. Операционные дни - каждый понедельник и пятница. После операции - повторный осмотр у доктора на следующий день, эта процедура бесплатная.

Для записи на приём звоните по указанному телефону регистратуры.

Офтальмологическая Лазерная Клиника
 Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца)
 режим работы: пн.-пт. — с 08:00 до 19:00,
 сб. — с 09:00 до 16:00, вс. — выходные.
 Запись по телефону: 68-00-00,
 +7 911 594-68-68;
 сайт клиники: olk29.ru;
www.vk.com/olk29;

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Женщина снова почувствует себя молодой!

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

Интимная зона очень деликатная и хрупкая, и, как весь организм, 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 ответ на такое воздействие организм начинает вырабатывать собственный коллаген. Значительно улучшается кровоснабжение обрабатываемой зоны, повышается тонус, слизистая оболочка становится более упругой, плотной, увлажнённой. Ткани после такой процедуры восстанавливаются очень быстро, нет ни кровотечения, 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.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ:

- 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. 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 на консультацию перед проведением интимного лазерного омоложения по телефонам (8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru



О.А. ШЕСТАКОВА

НОВОСТИ

Смысл жизни – это сама жизнь

Группа японских учёных опубликовала результаты семилетнего исследования, в котором участвовали более 40 тысяч пожилых людей. Всех спрашивали, есть ли у них смысл жизни.



25,5 тысяч человек сказали «да». Остальные были не уверены или признали, что этим вопросом не занимались.

Выяснилось, что среди тех, у кого не было смысла жизни, за время наблюдения умерли в полтора раза больше людей, чем среди тех, у кого смысл жизни был. Особенно высоким оказалась смертность от сердечнососудистых заболеваний, от пневмонии, а также от внешних причин, включая самоубийство.

Среди людей, лишённых смысла жизни, с самого начала была выше доля безработных, неженатых, малообразованных и малоподвижных.

<https://nplus1.ru/material/>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Тревожные симптомы: когда нужно обращаться к гастроэнтерологу?

По некоторым оценкам, такими заболеваниями, как хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки сегодня страдает более четверти населения России. Если относиться к своему здоровью внимательно, можно выявить недомогания на ранних стадиях и не допустить перехода в более тяжёлые и хронические формы, а также тяжёлых осложнений.

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ

Гастроэнтерологи диагностируют и лечат болезни пищевода, желудка и 12-пёрстной кишки; болезни тонкого кишечника (энтеропатии); болезни толстого кишечника и прямой кишки; заболевания печени, поджелудочной железы и жёлчного пузыря.

О ЧЁМ ГОВОРЯТ ИЗЖОГА, ОТРЫЖКА, ТОШНОТА

Основные симптомы заболеваний пищевода, желудка и 12-пёрстной кишки - изжога, отрыжка, тяжесть в области желудка, боль в верхних отделах живота, тошнота, рвота.

Изжога – жгучие ощущения, локализованные за грудиной по ходу пищевода, в горле. Этот симптом связан с забросом в просвет пищевода кислого содержимого желудка. В результате может возникнуть воспаление в слизистой оболочке пищевода, которое при длительном течении может перейти в рак. Тяжесть и боли в области желудка часто являются симптомами гастрита, болезней поджелудочной железы или жёлчного пузыря.

Тошнота и рвота – серьёзные признаки различных заболеваний органов верхнего отдела желудочно-кишечного тракта, связанные с выраженным воспалительным или эрозивно-язвенным процессом.

«БОЛИТ ЖИВОТ...»

Основные проявления болезней толстого кишечника - боли в животе, нарушения стула (диарея или запоры), наличие патологических примесей в кале, таких как кровь, слизь и частички непереваренной пищи, вздутие живота.

Патологические примеси в кале являются грозным симптомом и требуют эндоскопического исследования кишечника.

Болезни поджелудочной железы проявляются болевым абдоминальным синдромом. Боль локализуется преимущественно в верхних отделах живота, в области желудка, в левом подреберье, иногда носит опоясывающий характер. Обычно возникает через 30-40 минут после еды, особенно жирной, острой, копчёной пищи.

Также характерными для болезней поджелудочной железы являются тошнота, рвота, не приносящая облегчения.

Болезни жёлчного пузыря проявляются болями, преимущественно под правым ребром или в области желудка, также зависящими от приёма пищи, иногда сопровождающимися ознобом.

К симптомам заболеваний жёлчного пузыря относятся отрыжка, горечь во рту, тошнота, нарушение стула.

ВАША ПЕЧЕНЬ

Печень – один из наиболее крупных и уникальных органов человеческого организма с разнообразием функций. Печень играет важную роль в процессах пищеварения, обмена веществ и детоксикации. Очень часто мы не замечаем начало заболевания печени, так как оно себя никак не проявляет.

МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Для выявления заболеваний органов ЖКТ применяют разнообразные методы обследования. К ним относятся общеклинические, такие как общий анализ крови, биохимический анализ крови, копрограмма; иммунологические исследования крови; а также инструментальные методы обследования - УЗИ, эзофагогастродуоденоскопия, колоноскопия, рентгеновские исследования.

Общий клинический анализ крови даёт представление о состоянии кровотока, о воспалительном процессе в организме.

Из биохимических показателей наиболее часто назначаются АСТ, АЛТ, общий и прямой билирубин, щелочная фосфатаза, альфа-амилаза крови, общий белок, гамма-глутамилтранспептидаза. Аминотрансферазы (АСТ и АЛТ) – это ферменты печени, отражающие воспалительный процесс в печёночных клетках. Щелочная фосфатаза (ЩФ) и гаммаглутамилтранспептидаза (ГГТП) – это тоже ферменты печени, маркеры холестаза, то есть нарушения образования и выделения желчи и её компонентов.

Амилаза крови - фермент поджелудочной железы, выделяющийся в кровь при повреждении клеток поджелудочной железы.

Билирубин - жёлто-красный пигмент, образуется при распаде гемоглобина, миоглобина, цитохромов. Повышение его говорит о воспалительных, токсических и неопластических поражениях клеток печени и проявляется желтухой. Незначительное повышение билирубина и ЩФ может наблюдаться и при функциональных расстройствах желчевыводящих путей.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (УЗИ)

С помощью УЗИ диагностируют заболевания органов и систем организма. Процедура безопасна и безболезненна.



Н.Т. ФЕДЮНИНА

УЗИ органов брюшной полости назначают при жалобах на:

- боли в животе;
- тошноту, рвоту;
- расстройство стула;
- пожелтение кожи.

УЗИ печени и жёлчного

Обследовать печень и жёлчный пузырь следует незамедлительно, если у вас:

- Боль в области правого подреберья любого характера (острая, колющая, ноющая).
- Неприятный привкус во рту.
- Потеря веса на фоне астенического синдрома.
- Изменение здорового цвета кожи на желтоватый.
- Вынужденный длительный прием лекарственных средств.
- Частые злостные нарушения питания.

В СЕЗОН ШАШЛЫКОВ

Мясо на гриле не сочетается:

- с картофелем,
- молочными продуктами,
- рыбой,
- изделиями из теста,
- газированными напитками.

А с чем можно?

- со свежими овощами,
- с луком, зеленью,
- с соками, кофе, водой

ОСТОРОЖНО!

- При проблемах с ЖКТ

На обследование приходят натощак. Особенности подготовки следует уточнять у сотрудников медицинского центра.

При выявлении отклонений от нормы следует обратиться к врачу-гастроэнтерологу для осмотра, уточнения необходимого объёма обследования, назначения и интерпретации данных инструментальных исследований, а также, в случае необходимости, назначения лечения.

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

НОВОСТИ

Как часто нужно посещать врачей

Здоровье – это самое ценное и важное, и нужно его беречь. Чтобы выявить болезнь на ранней стадии, когда симптомов ещё нет, а шансы на излечение максимально велики, нужно периодически проходить обследование у врачей.

Мы подготовили небольшую памятку - список специалистов и исследований, которые не стоит забывать! Помните - при достижении 40–45 лет и предрасположенности к определённым заболеваниям перечень придётся расширить. Следите за тем, чтобы не допустить обострения уже имеющихся хронических заболеваний и ремиссии тех, от которых вы вылечились.

ОФТАЛЬМОЛОГ 1 раз в 2 года	СТОМАТОЛОГ 1 раз в 0,5 – 1,5 года
ДЕРМАТОЛОГ 1 раз в год	АНАЛИЗ КРОВИ 1 раз в год
МАММОЛОГ 1 раз в год	ГИНЕКОЛОГ 1 раз в год
УРОЛОГ 1 раз в год	КАРДИОЛОГ 1 раз в 2 года
ФЛЮОРОГРАФИЯ 1 раз в год	

Будьте здоровы!
Записаться к специалистам:
АВА КЛИНИК
60-03-03, 44-64-64,
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18
Офтальмологическая
Лазерная Клиника 68-00-00,
40-68-68, г. Архангельск,
Обводный канал, д. 9, к. 2
(вход с торца)

День спортивного духа

Спортсмены пансионата вновь приняли участие в ежегодном Чемпионате Архангельской области по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине «пулевая стрельба». Участники стреляли из пневматической винтовки по мишеням с расстояния 10 метров. Наши стрелки показали высокий уровень мастерства и концентрации во время состязаний. Главной наградой для всех были яркие эмоции и ощущение настоящей командной работы, а также приобретённый опыт участия в соревнованиях высокого уровня.



Творческое чаепитие

Участники театрального кружка «Затейники» пансионата посетили семейное кафе в Доме культуры поселка Лайский Док.



Сотрудниками ДК и Лайдокской библиотекой была организована творческая встреча под названием «Мир вашему дому». Артисты ДК порадовали зрителей музыкальными номерами, ведущие мероприятия разнообразили вечер интересными играми и вкусным чаепитием с ароматными пирогами.

Наши проживающие выступили с миниатюрой «Знакомства в деревне».

Театр выходного дня

В рамках проекта «Живём интересно» проживающие пансионата посетили Архангельский театр драмы, насладились уникальной рок-оперой для детей и взрослых «Волшебная флейта».

Живая музыка, красивая исто-

рия любви, потрясающая игра актеров, вокал, декорации, костюмы, спецэффекты - все это создавало сказочную атмосферу и ощущение волшебства. Зрители остались довольны.



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

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

Космическое мероприятие

В честь памятной даты первого полета человека в космос специалисты социального отдела провели познавательно-развлекательное мероприятие «Космический день».

Вспомнили подвиг советского космонавта Юрия Гагарина, провели викторину, а также мастер-класс по созданию планет солнечной системы.



Заряд бодрости с утра

Утренняя гимнастика подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки, этот вид активности наиболее подходящий для наших подопечных.

В пансионате утреннюю зарядку делают все желающие. На открытом воздухе, под лучами теплого весеннего солнышка и задорную музыку они выполняют физические упражнения на все группы мышц, чтобы комплексно разработать всё тело.

Упражнения приносят заряд бодрости и отличного настроения на весь день!



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

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

Посещение театра – новые эмоции

В рамках реализации проекта «Живём интересно» группа подопечных и сотрудников пансионата побывала в Архангельском театре драмы на спектакле «Морозко».

Отдельная благодарность актерам за подаренные эмоции! «Морозко» - замечательный спектакль - яркий, живой, современный. Наши получатели социальных услуг окунулись в атмосферу добра и душевности. Потрясающие декорации, яркие костюмы. Все без исключения остались очень довольны - и игрой актеров, и музыкой, и спецэффектами.



Лыжные прогулки

Весна вовсю шагает по планете... Но пока снег ещё до конца не растаял, наши подопечные с удовольствием выходят на утреннюю лыжную пробежку.

Укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций.



Кони

И снова, снова наши возрастные люди из социальных учреждений на иппотерапии. Дважды в неделю, без пропусков и с огромной благодарностью. Для подопечных - заряд радости в их нелегкую и не всегда справедливую к ним судьбу. Здоровья и энергии вам!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

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

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 32000 экз. Заказ № 2318. Подписано в печать 25.04.2023 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.